tělesná výchova mládeže

10

červen 1966

XXXII

TĚLESNÁ VÝCHOVA MLÁDEŽE

Vedoucí redaktor: RNDr. Karel Mejsnar • Výkonný redaktor: Miroslav Jech • Redační rada: Doc. dr. Jana Berdychová, František Jun, doc. Antonín Král, Karel Klimeš, MUDr. Antonín Kučera, Jaroslav Lánik, Alexander Mesiar, CSc. František Pávek, doc. Václav Stejskal, Karolina Sýkorová, Václav Šach, doc. František Škvára, Jaroslav Šplíchal, František Továrek

OBSAH

Miroslav Jech: Společenský význam tělesné výchovy 433
CSc František Pávek: Výzkum tělesné výkonnosti československé mládeže 1966 436
Jiřina Hradecká: Přispívají osnovy tělesné výchovy k rozvíjení odvahy dětí? 439

ZKUŠENOSTI

Miloslav Hoch: Větší péči plaveckému výcviku 444
Jan Bělohlávek: Několik poznámek k metodice předplavecké přípravy . . . 447
Dr. Jaroslav Pavlíček: Plavecká příprava začátečníků a její význam 451
Jaroslav Snopek: Několik poznámek k plavecké přípravě 458
Dr. Cyril Zbořil: Jak tam, kde nejsou paralelky 460
Václav Petřík: K opravám tělocvičného nářadí na školách 463
František Továrek: Tábory pod poloninami 464
Rudolf Konečný: Okresní turnaje SHMP a jejich problémy 468
BRANNÉ OKÉNKO 470

LITERATURA

František Jun: Vyšla metodická příručka tělesné výchovy pro učitele 2. cyklu . 476

СОДЕРЖАНИЕ

Мирослав Ех: Общественное значение физического воспитания 433
Франтишек Павек, кандидат наук: Исследование результатов физических достижений чехословацкой молодежи в 1966 г. 436
Иржина Градецкая: Способствует программа физического воспитания развитию смелости детей? 439

ИЗ ОПЫТА

Милослав Гох: Уделять больше внимания обучению плаванию 444
Ян Белоглавек: Несколько заметок по методике подготовительных упражнений по плаванию 447
Д-р Ярослав Павличек: Тренировка по плаванию неумеющих плавать и ее значение 451
Ярослав Снопек: Несколько заметок к обучению плаванию 458
Д-р Кирилл Зборжил: Как поступать там, где отсутствуют параллельные классы . 460
Вацлав Петржик: О ремонте физкультурных снарядов в школах 463
Франтишек Товарек: Лагеря на плоскогорье 464
Рудольф Конечны: Районные состязания «Спортивные игры молодежи» и проблемы связанные с их проведением . . . 468
ОКОШКО ВОЕНПОДГОТОВКИ . . 470

ЛИТЕРАТУРА

Франтишек Юн: Было издано методическое пособие по физическому воспитанию для учителей школ II цикла 476

INHALTEVERZEICHNIS

Miroslav Jech: Gesellschaftliche Bedeutung der Körpererziehung 433
CSc František Pávek: Erforschung der Leistungsfähigkeit bei der tschechoslowakischen Jugend im Jahre 1966 . . 436
Jiřina Hradecká: Trägt der Lehrplan für Körpererziehung zur Mutesentwicklung der Kinder bei? 439

ERFAHRUNGEN

Miloslav Hoch: Mehr Sorgfalt der Schwimmausbildung! 444
Jan Bělohlávek: Einige Bemerkungen zur Methodik der Schwimmvorbildung . 447
Dr. Jaroslav Pavlíček: Schwimmvorbereitung der Anfänger und Ihre Bedeutung 451
Jaroslav Snopek: Einige Bemerkungen zur Schwimmvorbereitung 458
Dr. Cyril Zbořil: Körpererziehung an den Schulen ohne Parallelklassen . . . 460
Václav Petřík: Über Reparaturen des Turngeräts an den Schulen 463
František Továrek: Zeltlager unter den Bergen 464
Rudolf Konečný: Kreisturniere in Sportspielen der Jugend und ihre Probleme 468
UNSERE ECKE FÜR WEHRERZIEHUNG 470

LITERATUR

František Jun: „Methodik der Körpererziehung für die Turnlehrer des II. Zyklus" ist erschienen 476

© Státní pedagogické nakladatelství 1966

Společenský význam tělesné výchovy

LENIN: „DOBRE ORGANIZOVANÁ TĚLESNÁ VÝCHOVA ZNAMENÁ TŘETINU BLAHOBYTU A DOBROU POLOVINU OBRANY PROLETÁRSKÉHO STÁTU".

Miroslav Jech

Marxistická filosofie označuje člověka jako tvora sebeprojektujícího. Člověk nežije ve svém prostředí pasivně, ale záměrnou činností přetváří své životní podmínky a tím přetváří i sebe, ovlivňuje svůj vývoj. Dokáže analyzovat příčiny, jež vedou k nepříznivým důsledkům v jeho vývoji. Dokáže i vypracovat návrhy na odstranění těchto příčin a vytvoření příznivějších situací. Ovšem realizace takových správných návrhů nebývá obvykle jednoduchá, zvláště tehdy, jsou-li závislé na změnách v myšlení a jednání lidí, a zejména tehdy, narážejí-li na fixované návyky (např. kolik kuřáků si je vědomo škodlivého vlivu kouření na své zdraví i na zdraví své rodiny a blízkého okolí, kolik dobrých předsevzetí a slibů mnohý z nich vyslovil, a přece kouří dále!).

Aby byl příznivě ovlivňován rozvoj tělesné stránky člověka, jeho zdraví a celková tělesná zdatnost, vytvořil člověk v různých dobách rozličné systémy cvičení, jimiž se snažil vypěstovat tělesnou stránku člověka tak, jak to, ta která společnost požadovala. Nejpropracovanější systém tělesných cvičení nalézáme v řecké otrokářské společnosti, která díky tělesné zdatnosti svých příslušníků zaujímala v tehdejším světě mnohem významnější místo, než by jí podle početnosti obyvatel a velikosti území příslušelo. Za tělesnou zdatnost svých příslušníků vděčilo antické Řecko opravdu jenom tomuto tělovýchovnému systému, protože tělesnou prací se zabývali pouze otroci.

Pravda, ve starověku byla tělesná zdatnost co největšího počtu příslušníků otrokářské společnosti životní nutností, velmi důležitým mocenským prostředkem, proto měla tělesná výchova ve výchovném systému tak důležité místo (vývoj ke stavu, kde na jedné straně byli vynikající jedinci-representanti toho či onoho města a na druhé straně široké masy necvičícího obecenstva v hledišti, znamenal ztrátu vysokého průměru tělesné zdatnosti starořecké společnosti a s ní i ztrátu samostatnosti). V moderní době tomu tak už není. Avšak tělesná výchova má stále velký význam pro získání tělesné zdatnosti člověka, ba dokonce její význam znovu stoupá, neboť ze života civilizovaných lidí stále ubývá v důsledku technického pokroku dostatečná svalová činnost a bez ní není možný optimální rozvoj tělesné stránky člověka.

Mohli bychom si ovšem položit otázku, zda naše dnešní a ještě více příští komunistická společnost bude vůbec potřebovat, aby její příslušnici měli své svalstvo, orgány, celou tělesnou stránku na patřičné úrovni zdatnosti. Vždyť člověk dokázal technikou v mnoha směrech daleko překonat tělesné výkony, takže tělesná zdatnost se stává jen záležitostí úzce specializovaných a často jen zájmových činností, jež sice široké masy lidí obdivují, ale sám je každý z nich k svému životu nezbytně nepotřebuje. – Tato otázka má ovšem své oprávnění jen do určité míry, jen pokud za ní vidíme pouze rekordy a jiné sportovní úspěchy. Ovšem máme-li na mysli hlavní úkol tělesné výchovy: připravit každého člověka k práci a k obraně vlasti a vidíme-li v tělesné výchově opravdu především prostředek k vypěstování tělesné zdatnosti a upevnění zdraví, musíme říci, že v současné době nemá společnost lepšího prostředku k dosažení tohoto cíle.

Jediný problém současné doby záleží v tom, aby se nám podařilo překonat rozpor mezi teoretickým zdůvodněním významu tělesné výchovy pro zdraví člověka a uplatňováním teoretických závěrů v naší společenské praxi. Zatím je skutečnost taková, že na jedné straně sice narůstají individuální výkony špičkových sportovců, ale na druhé straně průměrná zdatnost obyvatelstva klesá, protože počty pravidelně sportujících a cvičících jedinců se snižují. Velký zájem o špičkové výkony vede dokonce k tomu (jak nasvědčují četné zprávy různého denního tisku), že jedinci z řad mládeže, kteří nemají pro tyto špičkové výkony předpoklady, nejsou do sportovních oddílů přijímáni (hlavně v plavání a kopané).

ZDRAVÍME JEDNÁNÍ

Tím se pochopitelně ještě více zvětšuje rozdíl mezi zdatností a výkonností špičkových sportovců a ostatní necvičící populací.

Zdá se, že při řešení tohoto problému by měly sehrát hlavní úlohu školy. Zájem učitelů (a to nejenom učitelů tělesné výchovy) by měl být plně obrácen v každé jednotlivé třídě na zajištění zdravého tělesného rozvoje v š e c h žáků. Škola by měla pravidelně sledovat vývoj pohybově zaostávající mládeže a vytvářet účinné podmínky pro to, aby se právě této mládeži dostávalo dostatečně intenzivní a správně vedené tělovýchovné činnosti. To by byl velmi podstatný příspěvek k zvýšení průměru zdatnosti nejširších mas a zároveň by tím byla vytvořena široká základna pro budoucí masový rozvoj tělesné výchovy dospělých.

Průměrná zdatnost nejširších lidových vrstev má rozhodující význam pro úroveň každé společnosti, jak bylo řečeno už výše, neboť má pochopitelně své ekonomické důvody. Např. v Sovětském svazu se při průzkumech zjistilo, že nemocnost sportujících je o 30 % nižší než nemocnost nesportujících, sportovci mají o polovinu méně úrazů, o 20 % méně nemocí z nachlazení a pod. Průměrné trvání pracovní neschopnosti je u sportujících asi o 20 % kratší než u nesportujících. Podobně i u nás potvrzují lékařské výzkumy, že trénovanost zkracuje délku ošetřovací doby u nemocných a příznivým způsobem ovlivňuje výsledek celého rehabilitačního léčení (viz např. MUDr. F. Šafář, Teor. Praxe těl. Vých. 14, 1966, 1:42-47). Že tedy má tělesná výchova i ekonomický význam, není třeba nijak zvlášť dokazovat, ale uveďme alespoň sdělení z březnového čísla západoněmeckého časopisu Die Welt, že ztráty ve výrobě způsobené vysokou nemocností dosahují přibližně 6 % a vyskytují se především v prvních měsících roku, kdy má na nich největší podíl nachlazení.

Domníváme se proto, že každý učitel tělesné výchovy by měl napříště hodnotit účinnost své práce především podle toho, jak se mu daří odstraňovat zaostávání svých žáků za školním i celostátním průměrem. „Funkce tělesné výchovy je v současné době stále častěji chápána jako účinný prostředek kompenzující negativní vlivy moderního způsobu života i jako prostředek aktivního formování tělesné i duševní stránky osobnosti člověka" (E. Gutman, J. Choutka, J. Seliger, Časopis lékařů českých, 1966 3: 62) – to by se mělo výrazně projevit i na pojetí školní tělesné výchovy.

CSc. František Pávek,
Praha

Výzkum tělesné výkonnosti

Jedním z hlavních předpokladů diferencované, intenzívní a úspěšné práce v tělesné výchově mládeže je — jak potvrzuje teorie i praxe vyučování — dobrá znalost pohybové úrovně, tělesné zdatnosti a výkonnosti každého jednotlivého žáka vzhledem k úrovni stejného populačního souboru, tj. vzhledem k úrovni reprezentativní skupiny stejného věku, pohlaví a blízkého somatického a motorického vývoje.

Problematikou tělesné zdatnosti a výkonnosti jsme se stručně zabývali v 7. čísle tohoto ročníku TVM.[1]) Uvedli jsme dnešní pojetí těchto kategorií u nás a některé výzkumné práce tohoto druhu jako úvodní informaci k celostátnímu výzkumu tělesné výkonnosti naší mládeže, který v tomto roce podnikáme.

V historii československé tělesné výchovy nebylo dosud uskutečněno jednotné a pro celou populaci mládeže reprezentativní zjištění tělesné výkonnosti. Jeho potřeba se ukazovala v posledních letech v zájmu všestranného rozvoje mládeže a využití výchovného i vzdělávacího potenciálu tělesné výchovy jako stále naléhavější. Úkol zjistit tělesnou výkonnost mládeže obsahovala také dohoda ministra školství a kultury a předsedy Československého svazu tělesné výchovy z 8. června 1965. Proto byly v roce 1965 a 1966 vykonány přípravy k uskutečnění tohoto výzkumu a výzkumu zařazen do rezortního výzkumného plánu MŠK na rok 1966. Na výzkumu, jehož vedoucím pracovištěm je Výzkumný ústav pedagogický v Praze, spolupracují všechny složky školské správy, zvláště učitelé tělesné výchovy na vybraných školách, dále Československý svaz tělesné výchovy a jeho vědecká rada, Československá antropologická společnost a strojní fakulta Českého vysokého učení technického v Praze (katedra tělesné výchovy a strojně početní stanice).

Účelem výzkumu je zjistit tělesnou výkonnost československé mládeže od 7 do 19 let na reprezentativním celostátním výběru, určit hlavní ukazatele tělesné výkonnosti a zhodnotit je ve vztahu k pohlaví, věku a somatickému vývoji.

K danému účelu jsou v době od 20. května do 10. června t. r. získávány měřením na 600 školách I. a II. cyklu a 68 000 žácích údaje o jejich výšce a váze a výkony v těchto ukazatelích pohybové činnosti:

1. běh 50 m z vysokého startu (0,1 s);

2. skok do dálky z místa snožmo (cm);

3. hod plným míčem 2 kg obouruč horním obloukem ze stoje rozkročného čelného do dálky vpřed (0,1 m);

[1]) Pávek F.: K problematice tělesné zdatnosti a výkonnosti mládeže. Těl. Vých. Mlád. XXXII, 1966, 7: 292—295.

4. předklony a vzpřímy s dohmatem na značku na zemi a za zády (počet za 20 s)[2]);

5. vytrvalý běh: hoši 10—13 let 300 m, 14—15 let 500 m, 16—19 let 1000 m, dívky 10—15 let 300 m, 16—19 let 500 m (0,1 s);

6. shyby na doskočné hrazdě, od 12 let (počet do únavy).

Kromě těchto ukazatelů jsou pro potřebu osnov tělesné výchovy a odznaku zdatnosti BPPOV měřeny výkony v:

7. hodu na dálku do 13 let míčkem 150 g (kriketovým), od 14 let granátem 350 g (0,5 m);

8. skoku do dálky z rozběhu, od 10 let (cm);

9. skoku do výšky z rozběhu, od 10 let (cm);

10. běhu 60 m hoši 12—15 let a dívky 12—19 let, běhu 100 m hoši 16—19 let (0,1 s);

11. šplhu přírazem 3 m, 10—13 let na tyči, hoši 14—15 let a dívky 14—19 let na laně, šplhu bez přírazu 3 m hoši 16—19 let na laně (0,1 s).

Při výběru pohybových ukazatelů 1.—6. jsme vycházeli z těchto zásad:

Vybrat ukazatele postihující především výbušnou a dynamickou sílu velkých svalových skupin, jistou celkovou rychlost a dynamickou vytrvalost.

československé mládeže 1966

Použít ukazatelů, u nichž je faktorovou analýzou prokázána platnost vzhledem k sledovaným kvalitám pohybových vlastností, jakož i spolehlivost a objektivnost měření.

Vybrat ukazatele přiměřené úrovni tělesného vývoje a pohybové vyspělosti žáků, aby v nich mohli podávat maximální výkon.

Volit ukazatele, u nichž lze jednotně motivovat výkony, aby bylo pokud možno dosaženo jednotné experimentální situace a vysokého volního úsilí u žáků.

Volit ukazatele technicky jednoduché, aby se co nejvíce omezil nebo vyloučil faktor nácviku.

---

[2]) Tento test byl v zájmu posílení všestrannosti našeho souboru testů převzat z testu Fleishmanova souboru testů základní tělesné zdatnosti, resp. výkonnosti, uvedeného v článku cit. v poznámce.[1]) Přitom prosíme čtenáře, aby si opravil znění 4. a 7. Fleishmanova testu takto: 4. hod míčkem 180 g (pasákovým) na dálku (výbušná síla), 7. přednožování v lehu vzadu po dobu 30 s (dynamická a vytrvalá síla). V předchozím odstavci téhož článku na 10. řádce má být správně Kraus-Weberův test minimální svalové zdatnosti a dále E. A. Fleishman, nikoli Fleischman; stejně tak v literatuře.

Vybrat ukazatele nenáročné na zařízení a časové provedení.

Přitom jsme čerpali z dostupných pramenů a zkušeností domácích i zahraničních

Sprint se používá téměř ve všech souborech motorických testů. Vyjadřuje jak rychlost svalového stahu, tak jistou míru dynamické a výbušné síly, které jsou pro mladý organismus typické. Na trati 50 m mohou podávat maximální výkon i sedmileté děti, neboť jsou podle různých autorů schopny běžet plnou, nezmenšující se rychlostí po dobu 10 i více sekund. Kratší trať se považuje za vhodnou i pro testování rychlosti starší mládeže. Většina autorů také používá tratě 50 m nebo 50 yardů pro celou věkovou skupinu mládeže.

Skok do dálky z místa, vyžadující hlavně výbušnou sílu svalů dolních končetin, je téměř obecně uznávaným a používaným testem, a to jak pro svou technickou jednoduchost, tak pro vysokou platnost, spolehlivost i objektivnost.

Nejednotně se používá hodu míčem nebo koulí různých vah. Z hlediska uvedených zásad je podle našeho názoru nejcennější a také je nyní často používán hod plným míčem. Zvolili jsme modifikaci ověřenou polskými pracovníky (Denisiuk), hod obouruč ze stoje rozkročného čelného horním obloukem do dálky vpřed míčem o váze 2 kg. Jde o celkové cvičení síly, především výbušné síly svalů horních končetin a trupu.

Opakovaných předklonů a vzpřimů s dosahováním na značky na zemi a za zády používáme jako testu dynamické ohebnosti a do jisté míry i prostorové orientace (viz poznámku [2]) výše).

Přiměřený vytrvalý běh je podle našeho názoru nejvhodnějším přirozeným motorickým testem dynamické vytrvalosti a zdatnosti kardiovaskulárního systému. Je také v podobných souborech, jako je náš, k tomuto účelu zpravidla používán. Vzhledem k jeho náročnosti na oběhové ústrojí nelze ho použít pro celou věkovou stupnici. Považujeme za krajní začátek věk 10 let a nepožadujeme splnění této disciplíny pro 10 a 11leté žáky za závazné.

Opakované shyby na doskočné hrazdě se objevují v souborech různých autorů, neboť zcela vyhovují požadavku platnosti pro vyjádření dynamické síly flexorů paží i požadavku spolehlivosti a objektivnosti. Je nám ovšem známo podle vlastních výzkumů i prací jiných autorů, že většina dívek i velké procento mladších hochů, zvláště 12letých, neudělají ani jeden shyb, avšak je důležité kromě aritmetického průměru počtu vykonaných shybů i toto procento záporných případů a jeho rozložení podle věku.

Tělesná výška a váha a pohybové ukazatele 1.—6. jsou zjišťovány u všech žáků, pohybové ukazatele 7.—11., které jsou ve větší míře závislé na nácviku a technice, pouze na školách, kde jsou náležité materiální podmínky.

Do výzkumu jsou zahrnuti všichni žáci I. a II. zdravotní skupiny a ti žáci III. zdravotní skupiny, kteří se bez omezení účastní školní tělesné výchovy. Nejsou tedy ve výzkumu vedeni žáci, kteří navštěvují oddělení zvláštní tělesné výchovy anebo mají jakékoliv úlevy ve cvičení.

Pro určení věkových kategorií se počítá věk žáků ve shodě se školním rokem, tj. od 1. září do 31. srpna, takže žáci narození od 1. 9. 1958 do 31. 8. 1959 jsou sedmiletí, žáci narození od 1.9. 1957 do 31. 8. 1958 osmiletí atd.

Výběr škol a žáků pro výzkum tělesné výkonnosti byl proveden v dohodě s Čs. antropologickou společností z celostátního reprezentativního výběru, na němž byly v roce 1961 zjišťovány antropometrické údaje o naší mládeži. Přihlíželi jsme k tomu, aby byly poměrně zastoupeny školy venkovské a

městské i různé typy škol a aby v jedné skupině (ročník a pohlaví) bylo nejméně 2000 jedinců. Slovenské kraje jsou vzhledem k větší demografické variabilitě zastoupeny poměrně početněji. Celkem bylo do plánu výzkumu pojato 3,5 % škol a 2,2 % žáků v I. cyklu (základní devítileté školy) a 10 % škol a 6,3 % žáků v II. cyklu (střední, odborné a učňovské školy). Na jednu skupinu připadá průměrně 2700 žáků.

Materiál bude utříděn, statisticky zpracován a analyzován v první etapě pro ČSSR, Prahu, české kraje, slovenské kraje (1967), v druhé etapě pro města a venkov a pro jednotlivé kraje (1968).

Výsledků výzkumu bude všestranně použito pro řízení tělesné výchovy mládeže, zvláště při úpravě jednotných osnov tělesné výchovy a obsahu zdatnosti pro mládež, pro hodnocení tělesné výkonnosti mládeže, k zpřesnění a sjednocení metodiky výzkumu tělesné výkonnosti mládeže a pro návrh perspektivního plánu tohoto výzkumu.

Pozn.: Použitá literatura viz cit. článek v čís. 7 tohoto ročníku TVM.

Jiřina Hradecká, Ostrava

Přispívají osnovy tělesné výchovy k rozvíjení odvahy dětí?

V letech 1960—1965 byl pod vedením s. doc. dr. J. Kozlíka, CSc. z VÚP uskutečněn výzkum „Podíl tělesné výchovy na všestranném rozvoji dětí mladšího školního věku". Ve výzkumné třídě v Opavě na Marxově ulici se nám vedle úkolů, které jsme plnily pro VÚP, objevily některé problémy, kterým bylo nutno věnovat pozornost. Jedním z nich byla otázka náročnosti osnov a s tím spojeného rozvíjení odvahy dětí v prvních školních letech.

V úvodních poznámkách k osnovám žactva mladšího školního věku je uvedena výchova k odvaze jako jeden z úkolů tělesné výchovy. Při srovnání motorického rozvoje dětí v I. třídě s požadavky osnov jsme však zjistili, že pohybové schopnosti dětí jsou vyšší, než předpokládají osnovy, že tedy obsah učiva k rozvíjení odvahy dětí dostatečně nepřispívá.

Odvahou v tělesné výchově rozumíme překonávání strachu, který při cvičení vzniká působením relativně nebezpečných a neobvyklých podnětů. Podtrhujeme, že jde o relativně nebezpečné a neobvyklé situace, jejichž řešení musí být pro žáky dostupné, tedy musí být v jejich silách. Neobvyklost je v novosti situace v tom, že nejsou zahrnuty v běžných zkušenostech dětí v tom, že k jejich zvládnutí je třeba vynaložit určité volní úsilí.

Při vyučovací hodině v bazénu jsme zaměřili svou pozornost na děti, pro které bylo toto prostředí nové a neobvyklé. Jako cvik odvahy jsme zařadili skok do vody z okraje bazénu. Děti, které byly na toto prostředí zvyklé, reagovaly na povel ihned. Ti žáci, pro které bylo prostředí nové, byli při prvním pokusu neklidní, nedůvěřiví a váhaví. Při dalších pokusech reagovali již lépe. Zvláště jsme si všímali jednoho chlapce, který jinak byl velmi živý, vždy se dral do popředí, ale zde v neznámém pro něj prostředí byl nápadně tichý a skákal, až když jsme ho vyzvali. Že tato nová situace vyžadovala od mnohých dětí překonání strachu, jsme pozorovali podle výrazu v obličeji a podle nejistého chování.

K potvrzení toho, že osnovy nejsou dosti podnětné k rozvíjení odvahy, uvedu výsledky prověrky v I. post. ročníku naší výzkumné třídy. Prověřovali jsme tyto 4 cviky, které se nám jevily podle požadavku osnov pro I. třídu nejnáročnější:

1. přeskok lavičky (v osnovách je pouze požadavek výskok na předmět 30 cm vysoký),

2. výstup na žebřiny — dosáhnout co nejvýše (osnovy — výstup do výše 2 m),

3. kotoul ze stoje rozkročného,

4. výstup po šikmé lavičce zavěšené ve výši 1 m.

Tyto cviky zacvičily bez zábran všechny děti kromě 1 žákyně, která neudělala kotoul.

V letošním školním roce v říjnu jsme provedli podrobný průzkum ve čtyřech I. třídách. Požadavky byly jen málo odlišné, a to:

1. výstup na žebřiny do výše 2 m,

2. kotoul,

3. přeběh lavičky s přenesením plného míče,

4. seskok s bedny 50 cm vysoké,

5. přeskok lavičky.

Také při této prověrce děti provedly bez vynaložení úsilí všechny cviky. Provedení kotoulu v 8 případech bylo chybné (šikmo).

Z těchto zkušeností je možno vyvodit závěr, že osnovy skutečně nedávají dostatek podnětů k rozvíjení odvahy, že je třeba jejich náročnost zvýšit tak, aby odpovídala motorickým schopnostem dětí a požadavku výchovy k odvaze. Domníváme se, že tělesná výchova může dát dětem dostatek příležitostí a možností k tomu, aby se v nich vytvářelo vědomí vlastní síly a tělesné zdatnosti, a tak se v dětech upevňovala sebedůvěra. Proto jsme

do hodin tělesné výchovy ve výzkumné třídě zařazovali i cviky z osnov pro vyšší třídy. Podle našich zkušeností je možno již do vyučování v I. třídě zařadit kotoul z chůze, opakované kotouly, přeskoky švihadla, podběh dlouhého kroužícího švihadla, šplh, přechod vodorovné lavičky zavěšené ve výši 1 m, seskok z výše 1 m, různé kombinace překážek s podlézáním, přelézáním, výstupy a seskoky.

Zvýšíme-li takto náročnost hodin Tv, objeví se nám již v I. třídě děti, které budou bázlivější než ostatní, a kterým bude třeba pomáhat k vypěstování pocitu sebedůvěry — jak se nám ukázalo při našich pokusech. K vytváření sebedůvěry u žáků má učitel dobré předpoklady v tom, že děti touží po pohybu, ještě se nestydí a neposmívají se navzájem pro neúspěch, učiteli naprosto věří a chtějí splnit každý uložený úkol. Nedostatek zkušeností a představivosti způsobuje, že jejich zábrany a strach nejsou ještě tak velké, aby se cvičení vyhýbaly. Tuto zkušenost jsme získali při podbíhání dlouhého kroužícího švihadla v I. třídě. Podbíhání bylo novým a pro děti neobvyklým cvičením. Děti měly strach, že je kroužící švihadlo uhodí. Jen 5 žáků reagovalo ihned na povel, ostatní se odhodlali podběhnout až po kratším i delším váhání a vzájemném povzbuzování. Pouze jeden žák nepodběhl sám. Dva spolužáci ho museli vzít za ruce a podběhnout s ním. Tedy až na jednoho žáka přemohly všechny děti nelibý pocit, který v nich vzbuzovalo kroužící švihadlo. Po úspěšném provedení jejich sebevědomí stouplo a děti chtěly cvik znovu opakovat. Ale ani po druhém i dalších pokusech strach zcela nezmizel.

Zvýšené nároky na obsah hodin Tv vyžadují důsledný metodický postup, dobrou organizaci hodiny a dokonalou bezpečnost cvičení. Úraz v hodinách Tv může zanechat u postiženého cvičence nesmazatelné dojmy. Děti po úrazu mají sklon k utkvělým formám strachu. Takový utkvělý strach se může stát příčinou nechuti k určitým cvikům a někdy i k tělesné výchově vůbec.

Jinou příčinou strachu bývá často nesprávná péče o dítě. Čím je dítě choulostivější nebo rozmazlenější, tím více se u něho vzbuzuje strach, tím také nesprávněji reaguje na nebezpečí a tím méně je způsobilé překonávat pocit strachu. Takové dítě couvne před nebezpečím, aniž se je pokusí překonat. Zveličuje si nebezpečí často proto, že není zvyklé na nepříjemné pocity. Jako příklad uvedu chlapce v I. třídě, který měl velmi úzkostlivé rodiče, kteří ho nepouštěli ven si hrát, a proto byl pohybově pozadu za spolužáky. Při obtížnějším cvičení se někdy chvěl, měl napjatý výraz v obličeji a říkal, že se bojí. Když s naším přesvědčováním a povzbuzováním, a podle potřeby i s dopomocí, cvik zacvičil a zjistil, že se nemá čeho bát, opakoval sám cvik ještě několikrát a měl radost z úspěchu. U tohoto žáka se nám skutečně podařilo odstranit pocit vlastní slabosti a vypěstovat sebedůvěru. Přispěla k tomu i radost, kterou pociťoval z toho, že překonal svůj strach. Střídání strachu a sebedůvěry mělo kladný vliv na rozvoj jeho odvahy. V páté třídě jsme končili metodickou řadu kotoulu letmo, přeskokem přes 3 díly švédské bedny. Tento žák byl mezi prvními, kteří šli cvik zkoušet.

Jinou formu strachu, která ale nemá kořeny ve skutečném ani zdánlivém nebezpečí, je strach vypadat směšně, neobratně, zbaběle. Tato forma strachu se nevyskytuje u dětí v nižších třídách, ale již ve 4. a 5. třídě může často u dětí pohybově méně schopných, ale ctižádostivých, vést k zápornému vztahu k tělesné výchově a utvrdit v nich pocit méněcennosti.

ZKUŠENOSTI

Větší péči plaveckému výcviku

Miloslav Hoch, Praha

Výuka neplavců se dnes dostává do popředí práce tělovýchovných pedagogů nejen vlivem stále zdůrazňovaného společenského významu plavání, ale i rozšířením materiální základny. Přibyly bazény např. v Pardubicích, Jihlavě, Znojmě, Olomouci atd. a tak máme již 39 krytých regulérních plováren a na 50 plováren neregulérních rozměrů. Řada rozestavěných nebo připravovaných staveb krytých lázní dodává oprávněnou naději, že v r. 1970 budeme mít 59 krytých regulérních bazénů a budeme moci zapojovat stále větší množství žactva do výuky plavání. Počet obyvatel v místech s bazény je více než 3 000 000 a uvážíme-li, že městských bazénů může využívat i nejbližší okolí, pak se uvedené číslo ještě zvýší. V tomto směru máme řadu dobrých příkladů (Ústí n/L., Plešťany, Vrchlabí, Plzeň atd.). Důležitou úlohu při organizaci plaveckého výcviku má tělocvikář. Zkušenosti ukazují, že za uvedení plaveckého výcviku do chodu se musí bojovat. A že tento boj není zbytečný, ukazují výsledky tam, kde je již plavání zavedeno. V tomto článku chci upozornit na některé možnosti, které snad pomohou zavést plavecký výcvik i tam, kde chybí větší osobní porozumění kompetentních osob.

Je velkou výhodou, že dnes je možné se opřít o jednotné osnovy tělesné výchovy. Jak je známo, zařazuje se v nich plavání od 1. ročníku v okruhu učiva sportovní přípravy. I když nácvik a zdokonalování plavání v prvních pěti ročnících není v základním učivu uvedeno, může učitel čerpat z programu rozšiřujícího, eventuálně výběrového. Musí se ovšem přesvědčit, že se žáci natolik seznámili s prostředím a plaveckou přípravou, aby se mohli ve 2. až 3. třídě pustit v plném rozsahu do základního plaveckého výcviku. V 6.—13. třídě je možné začít s výcvikem tam, kde k němu nebyly dříve podmínky. Dovolí-li tomu technická úroveň a jsou li cvičení přiměřená k fyzické zdatnosti žáků, může plavecký výcvik přerůst do tréninku.

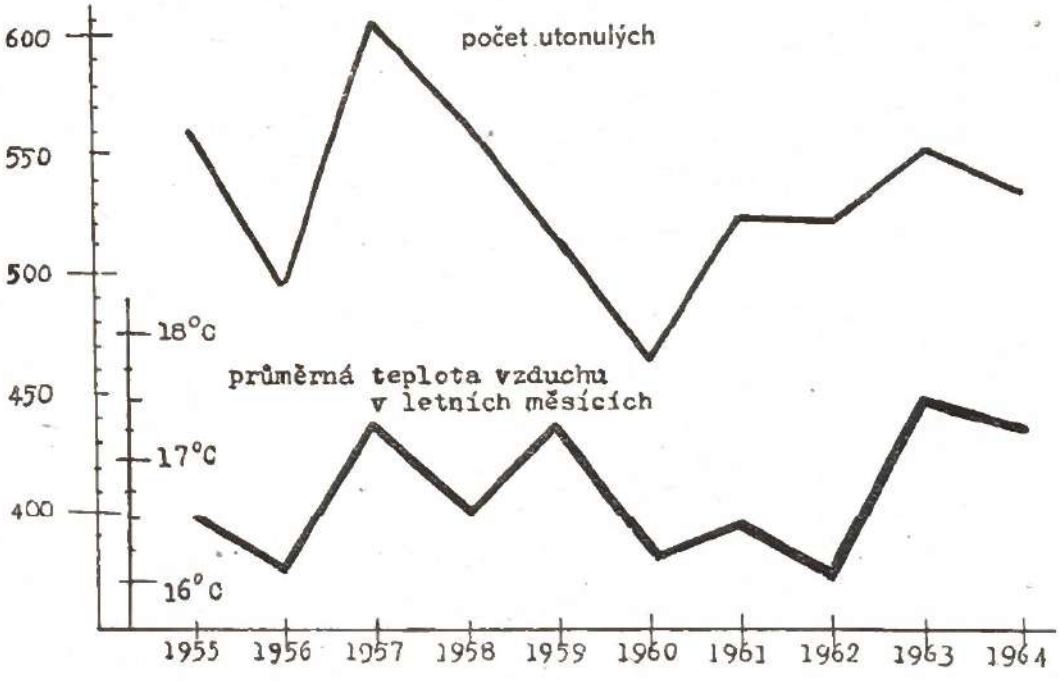
Dosud jen v ojedinělých případech je využívána možnost, aby pro žáky 6. ročníku, kde nejsou podmínky pro plavání v místě, byl organizován plavecký výcvik obdobně jako se pořádají výchovněvýcvikové lyžařské zájezdy do hor. Pro tyto akce je zpravidla zapotřebí spolupráce s ČSTV nebo ROH. Toto podtrhuje výnos MŠK z 31. 8. 1965 uveřejněný ve Věstníku MŠK pod titulem „Větší pozornost plaveckému výcviku žáků ZDŠ". Upozorňujeme na tento výnos, který zdůrazňuje, aby ředitelé škol, odbory školství a kultury ONV i učitelé věnovali zvýšenou pozornost plaveckému výcviku. Upozorňujeme zejména na to, že výnos mluví o vytváření podmínek a přímo uvádí, kde se má výcvik provádět: a) v rámci hodin tělesné výchovy, b)

v plaveckých kursech v rámci dobrovolné tělesné výchovy, c) zajišťováním pravidelných zájezdů do míst, kde jsou pro výcvik podmínky, d) ve vhodných podmínkách letních pionýrských táborů.

Mnozí učitelé ochabli ve své iniciativě při prosazování plavání jen proto, že neměli dostatečné pochopení u těch, kteří rozhodovali o jeho uskutečnění. Nyní se mohou opřít o tuto směrnici MŠK. Je ovšem nezbytně nutné, aby plánované akce byly již v přípravách řešeny komplexně a včas byly projednány i otázky finanční.

Velkou promarněnou příležitostí pro nácvik plavání jsou mnohé pionýrské tábory. Na tuto skutečnost upozornil s. Jun v „Čs. sportu". Obdobnou situaci jsem zjistil v letních táborech v jižních Čechách na strakonickém okresu. Z desíti navštívených táborů se prováděl organizovaný výcvik jen v jednom (tábor Vítězný únor, Milava u Blatné). Loňské špatné počasí může být jen částečnou omluvou, neboť podle mého zjištění, až na výjimky, se pedagogičtí vedoucí sami necítili schopni vést řádný plavecký výcvik. Uvážíme-li, že koupání je jednou z nejradostnějších činností dětí v táborech, je nepochopitelné, že je tak málo využíváme k výcviku. Je škoda, že výsledky, ke kterým děti dospějí v plavání vlastním přičiněním (snahou, napodobením), nemůžeme přičíst na konto učitelů. Systematičtější využívání odborníků by přispělo k zvýšení úrovně techniky plavání a jistě by se zmenšil i počet utopených. Rozhodně by rychle vymizely ty samorostlé sáhy, čubičky, sázavany, pichání do vody atd.

Nebude na škodu si připomenout, že za posledních deset let se počet utopených nijak nezmenšil. Výkyvy z ročního průměru 532,2 utopených osob jsou dány především počasím. Na grafu čís. 1 názorně vidíme, že při teplém létě je zpravidla i více utopených.

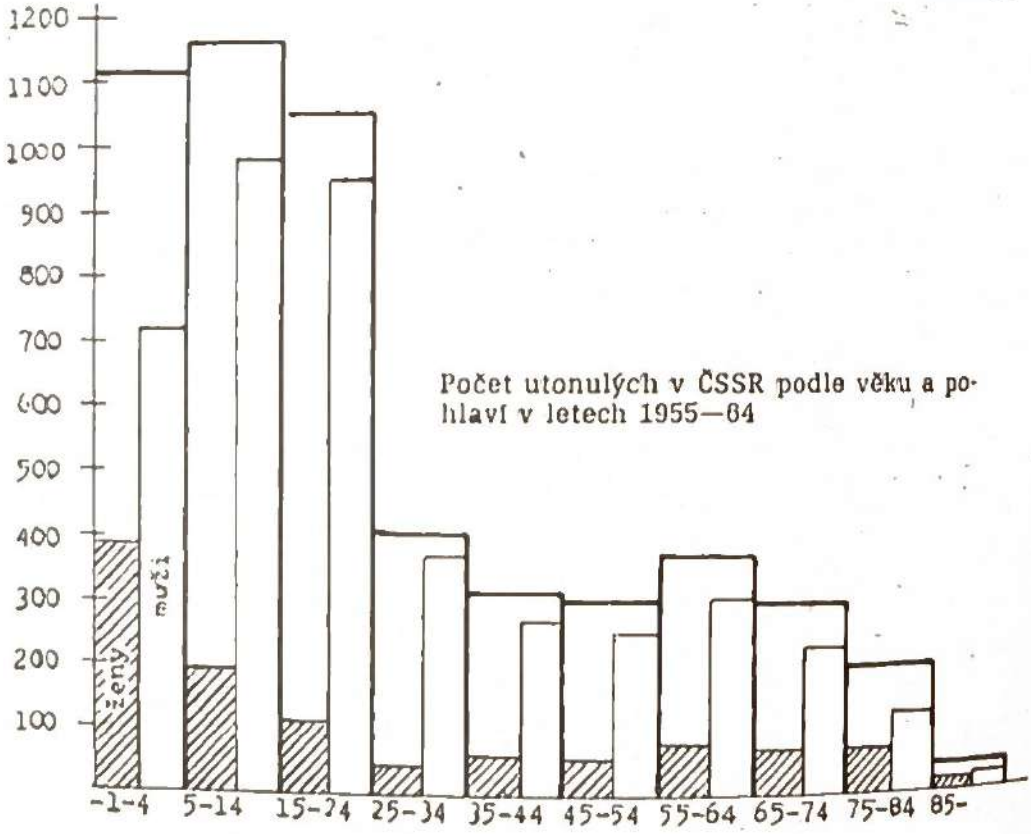


Všimněme si, že přes 42 % všech utonulých je mládež mezi 5—24 rokem. Je to věk největší pohybové aktivity a zvýšené odvahy. Zejména mládež

často neodhadne svó plavecké dovednosti. Další rovněž častou zkušeností je, že mnozí učitelé a cvičitelé se spokojují při výuce plavání s tím, že se začátečník nějak udrží na vodě a že se ostatnímu naučí praxí. Vznikají tak poloplavci, kteří neumějí dýchat do vody, jejichž pohyb zdaleka neodpovídá základním technickým požadavkům plavání. Snadno se pak stává, že takového poloplavce zastihne neobvyklá situace, nebo se v důsledku špatné techniky vyčerpá při plavání dříve, než by se vzhledem k jeho fyzické zdatnosti očekávalo. Je proto povinností pedagoga, aby při výcviku přímo vedl žáky k odhadování svých schopností a přesvědčil je, aby při samostatném plavání v přírodě, zvláště zpočátku, raději plavali o desítku metrů méně, než o nějaký metr více. Také se nelze spokojit s tím, aby plavecký výcvik skončil, když se začne žák držet nad hladinou. První plavecká tempa jsou často spojená s velkou nejistotou i s mnohými pohybovými nedostatky. Jestliže je nezačneme hned od začátku odstraňovat, je nebezpečí, že právě v průběhu dalšího opakování dojde k upevnění těchto chyb v návyk. Později je odstranění takových chyb obtížné a v některých případech je lépe naučit jinému způsobu plavání. Za nejvážnější z celé řady počátečních chyb bych považoval tři:

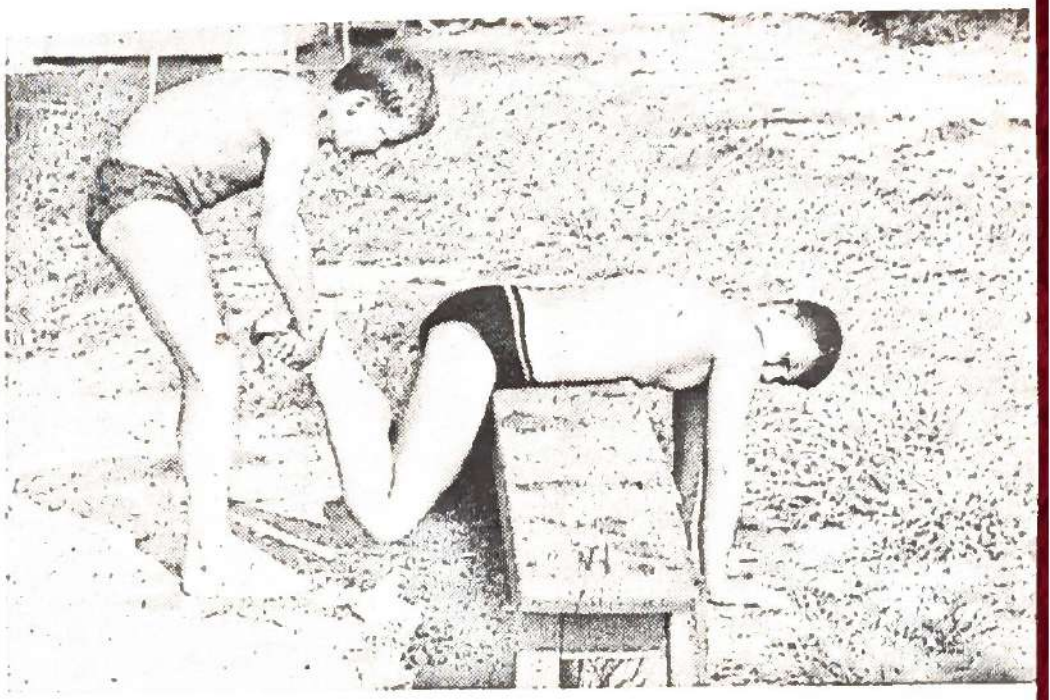
1. „píchání vody" u prsařů,
2. špatný záběr paží u kraulařů,
3. nedostatečné dýchání u obou.

1. S „pícháním vody" a křivými šlahy se v posledních letech setkáváme velmi často. Domnívám se, že je to důsledek nedostatečné přípravy a individuálního přístupu v samotném počátku nácviku pohybu dolních končetin

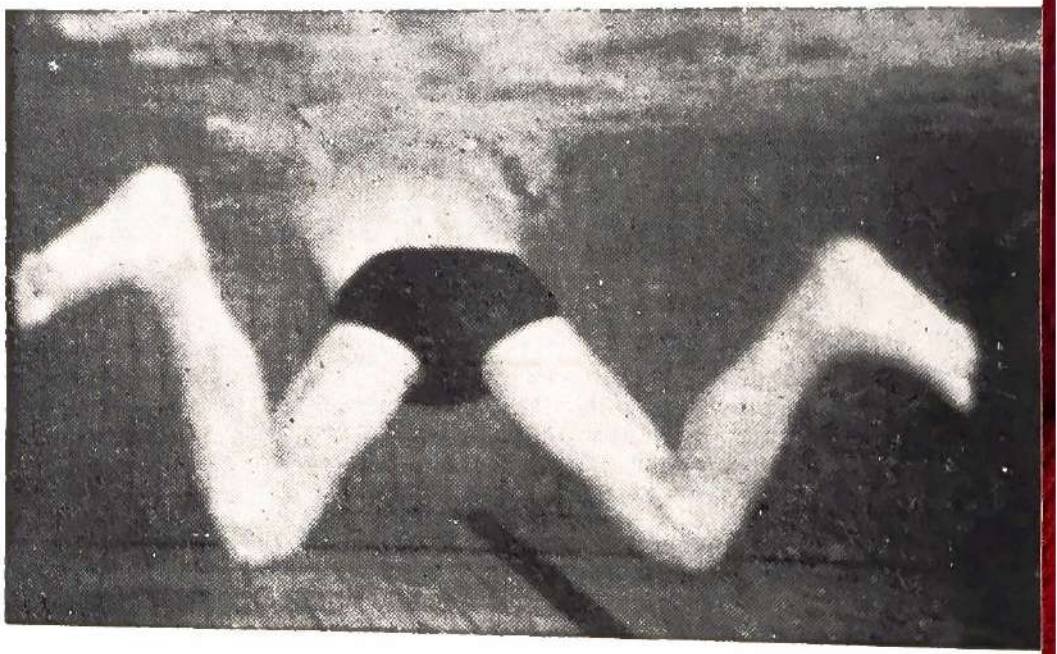


Počet utonulých v ČSSR podle věku a pohlaví v letech 1955—64

při plavání na prsou. Kolektivní nácvik plavání je velmi náročná forma a vyžaduje od učitele organizační schopnosti. Ke všemu je tento nácvik ztížen tím, že žák nemá dostatečnou zrakovou kontrolu o tom, jak ve



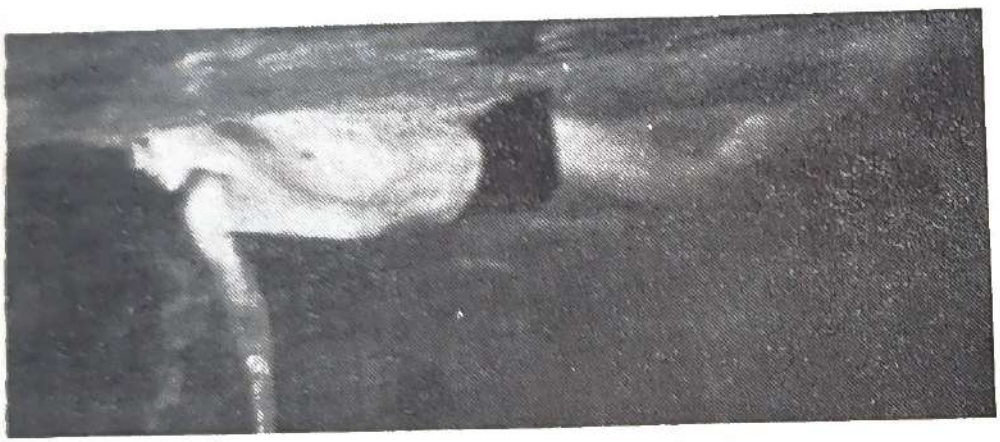
Obr. 1a



Obr. 1b

skutečnosti vypadá nacvičovaný pohyb nohou. O negativním působení nevyvklého prostředí nechci pojednávat. Zdůrazňuji především to, že cvičenci chybí pohybová zkušenost, nezná kinestetické počitky odpovídající správnému pohybu. Proto učitel nemůže vždy očekávat nápravu jen tím, že upozorní na to, že žák nedělá pohyb dobře. Bude třeba, aby učitel řekl, jak ve skutečnosti žák pohyb dělá (obr. 1 b), jaké chyby se dopouští. V případech, kdy vnímavost plavce je omezenější, zesílí učitel svůj výklad použitím metody pasivního nácviku, event. ji spojí s metodou kontrastu (obr. 1 a). Teprve když se učitel přesvědčí, že žák pochopil pohyb a správně je provede, dá se předpokládat, že „zpětnou vazbou" dostává informace o správném provedení pohybu. Nemůže být na škodu připomenout, že zastaralá metoda bidla nepřipouštěla odchylky od šablony. Každé vybočení pohybu, které mistr plavčí postřehl, usměrňoval podle svých představy. Ne náhodou měl v ruce hůlku. Ta mu sloužila, mimo jiné k tomu, aby její pomocí pomohl cvičenci najít správnou polohu nohou.

2. S nácvikem pohybu paží u kraulu musí učitel vést žáka k tomu, aby dovedl vyhmátnout odpor vody. Proto výuka musí obsahovat cvičení k vyhmátnutí odporu vody v různých polohách a tvarech a současně se musí soustředit na správný záběr. Ten předpokládá vytaženou paži z ramene a předcházení pohybu dlaně a předloktí. Jakákoliv tendence, která vede k tomu, že loket se v záběru dostává před dlaň musí učitel postřehnout a hned v zárodku odstranit (obr. 2).



Obr. 2

3. Dýchání má při plavání zásadní důležitost a ve skutečnosti tvoří s pohyby končetin jeden pohybový návyk. Je proto zapotřebí věnovat pozornost jeho samostatnému nácviku (opakované výdechy do vody), stejně jako jeho spojení s pohyby končetin a celkovou souhrou. Použijeme-li v počátcích plavání při souhře nadlehčovacích prostředků, umožní to mnohonásobné opakování výdechů do vody.

Závěrem chci shrnout, že úroveň základního plavání vychází z materiálních možností a je podmíněna úrovní tělovýchovných kádrů. Je proto třeba obojímu věnovat větší péči a především organizačně zajistit plavání tam, kde vzniknou nové bazény.

Několik poznámek

k metodice předplavecké přípravy

Jan Bělohlávek, Praha

V poslední době prožíváme v ČSSR velký rozmach základního plavání. Je to způsobeno jednak lepším přístupem všeobecně vzdělávacích škol k celé praxi základního plavání na školách, jednak potěšitelným rozvojem výstavby plaveckých zařízení s celoročním provozem.

Metodika základního plavání, kterou jsme v ČSSR celkem jednotně a úspěšně zavedli, má velký vliv na pomalé, ale jisté snižování procenta neplavců. Jedním ze základních kamenů této metodiky je dobře rozpracovaná úvodní část metodické řady — předplavecká příprava. Víme všichni dobře, že tato část by byla mnohem snadnější ke zvládnutí pro mládež, kdyby se provádělo v rozsáhlé míře brodění, jako nejvhodnější příprava pro další nácvik plaveckých způsobů. Materiální podmínky nám však umožňují provádět brodění s velmi malým počtem dětí (i metodika není dosud všude vžitá), a tak se vlastně v základním kursu pro neplavce ve velké většině sekáváme s mládeží, která není vůbec pro pobyt a pohyb ve vodě připravena.

Ve fázi předplavecké přípravy s velkou většinou začátečníků nejsou zvláštní problémy. Přes větší, či menší překážky se přenese většina neplavců a po zvládnutí jednoho, či dvou plaveckých způsobů, dospěje k cíli — uplavat 25 metrů. V tomto článku bych se chtěl zmínit o podrobnějším rozdělení a seřazení her v předplavecké přípravě, s přihlédnutím k postupnosti a vhodnosti zařazení jednotlivých, dnes běžně používaných her.

Základní rozdělení do částí je všeobecně známo:

1. Hry pro seznámení s vodou.
2. Hry pro dýchání.
3. Hry pro splývání.
4. Hry pro zlepšení orientace ve vodě.

Je jasné, že vždy začínáme první částí — seznámením s vodou. Pořadí dalších tří částí je velmi proměnlivé a myslím, že pro správnost celkového postupu nemusí být neměnné. Záleží na mnoha faktorech — cvičitel, vlastnosti prostředí, stáří cvičenců apod., jak seřadíme uvedené části. Při podrobnějším rozboru však vidíme, že i v jednotlivých částech jsou rozdíly mezi jednotlivými vlastnostmi her. Záleží na vztahu mezi cvičencem a vodním prostředím, posuzováním z hlediska nácviku nové dovednosti, z hlediska překonání určitých psychických zábran, nebo z hlediska nových vědomostí a přesvědčení.

K jednotlivým částem předplavecké přípravy:

Hry pro SEZNÁMENÍ S VODOU:

Jsou to hry, které mají svou přitažlivou formou odvést pozornost od obav z nového prostředí a silným emocionálním působením ulehčit zvládnutí základních prvků a důsledků, které vyplývají z pobytu ve vodě (chlad apod.).

Celkově můžeme metodiku této části rozdělit do následujících celků:

1. Jako vůbec první požadavek musíme mít získání důvěry v nové prostředí, ve kterém se začátečníci budou pohybovat po celou dobu kursu. Je to získání pojmu o hloubce vody, kvalitě dna, jeho sklon, žlábky apod. Tento aspekt je zvlášť důležitý při výcviku na otevřené vodní ploše, při kalné vodě, kde není vidět na dno a v podobných situacích. Do této části patří hry, jako např.: různé druhy hada, procházení, nebo probíhání po vymezené ploše s motivací napodobování zvířat, přeběhy, rozličné honičky, štafety.

2. Překonat nepříjemný pocit doteku vody na kůži (jak po částech, tak na celý povrch těla současně). Tento cíl sledujeme již v první části, různými druhy cvičení můžeme pouze zdůraznit potopení těla. Zatím vyloučíme z potápění obličej, což vzbuzuje u začátečníků velmi nepříjemné pocity. Formy, které užíváme kromě cvičení, uvedených ad 1.: ponořování těla do vody, lehání, vstávání ve vodě.

3. Ponoření obličeje, odstranění nepříjemných pocitů (jejich překonávání) případně vypracování kladných pocitů z pobytu pod hladinou — to jsou zvlášť specifická a choulostivá místa v celé praxi seznámení s vodou. Nebudu zde rozvádět důvody, proč je ponořování obličeje pro začátečníka tak obtížné. Spíše chci poukázat na nutnost zachování důsledné postupnosti v metodice.

a) Vycházíme z cvičení (situací), která jsou pro začátečníky zcela běžná — polévání a omývání obličeje. Cvičenec se polévá sám, tedy i sám si reguluje množství vody a frekvenci při polévání. Motivace zůstává pouze u zásad hygieny — „omýváme si obličej", „ranní mytí" apod.

b) Větší a důkladnější herní motivaci provádíme při další fázi, kdy voda se dostává do styku s obličejem formou stříkání (voda působí ve zředěné hustotě — zředění vzduchovými bublinkami). Stříkání si provádí opět cvičenec sám. Hry „Kachničky", „Husičky".

c) Obličej přichází do styku s nezčeřenou vodou, bez pohybu a bez násilí, pouze lehké ponoření, závislé od samotného cvičence. Frekvence potápění je libovolná a tedy i regulovaná jen pocity cvičence. Hry: „Vodník".

d) Další metodický stupínek je převzetí regulace cvičitelem — začátečník se musí ponořit na povel, tedy v době a ve frekvenci, která není od něj závislá. Tím se pro něj stává celé cvičení podstatně obtížnější. Hry: „Kosení obilí", apod.

e) Je-li ponoření ztíženo pohybem, je to pro cvičence další krok k dokonalému seznámení s vodou. Vlastní pohyb (chůze) je pro začátečníky dost obtížným a nesnadným úkolem, který v tomto případě je ještě zkomplikován ponořováním hlavy dle předem určené šablony (určuje cvičitel). Hry, běžně používané: „Prolézání žebříku", (bez výdechu pod vodou), „Podlézání cvičenců" — slalom, cvičenci stojí v řadě za sebou; různě rozmístění, aby docházelo ke změně směru apod.

f) Poslední a velmi náročnou skupinou her pro seznámení s vodou jsou hry, kdy na obličej přichází voda pod tlakem, z různých směrů a bez možné regulace samým začátečníkem. „Zaháněná stříkáním" — jak jednotlivci proti sobě (soutěž ve dvojici), tak soutěž skupin. Tato a jí podobné hry jsou pro cvičence dost nepříjemné. Ale nejen pro začátečníky (vody se bojící), ale i pro dobré plavce. Proto je vhodné jejich zařazování až v závěru celé skupiny her pro seznámení s vodou.

V praxi často vidíme, že cvičení a hry skupin d) e) f) jsou zařazovány hned na začátku výcviku seznámení s vodou. Cvičenci tento postup také

„vydrží" a mohou se i takto „seznámit s vodou". Je to ovšem nevhodné, protože hlavní smysl této části je **zpříjemnit** cvičencům pobyt a pohyb ve vodě a nikoliv je drilem přenášet přes základní fáze předplavecké přípravy.

Hry pro DÝCHÁNÍ

Podobná hlediska, která uplatňujeme při výběru a postupu v metodice seznamování s vodou, musíme uplatňovat i při nácviku dýchání. Největší potíž pro začátečníky je v nezvyku vydechovat proti odporu vody, dále v přesném časovém rozvrhu mezi vdechem a výdechem a ve změně proti dýchání „na suchu", kdy dechový rytmus je opačný dechového rytmu „ve vodě". Z těchto dvou hledisek musíme vybírat a řadit jednotlivé cviky (hry) tak, abychom cíle dosáhli co nejrychleji a s co nejlepšími výsledky.

a) Začínáme pro začátečníky známým cvičením — polévání obličeje. Spojujeme s výdechem. (Celé cvičení lze provádět i doma v rámci ranní a večerní hygieny). Odpor vody je minimální, pouze proti stékající vodě. Rytmus cvičení libovolný. Časový vztah mezi vdechem a výdechem též libovolný. Zaměřit se pouze na výdech proti odporu.

b) Výdech do vody nabrané do dlaní. Psychologický význam, kdy si sám cvičenec vymezí z velkého kvanta vody (bazén) nabráním do dlaní malé množství, což se mu zdá být snadnější, než vydechovat do bazénu. Možnost lepší regulace hloubky výdechu — přiblížením, oddálením dlaní od úst nebo nosu. Rytmus libovolný. Hra: „Foukání horké polévky".

c) Výdech do hladiny. Zde je skoro stejný odpor prostředí, jako nad hladinou, dále malý pohybový rozdíl mezi zvedáním a skláněním hlavy při vdechu a výdechu. Velmi účinná forma je spojení výdechu se zvukovým efektem — začátečníci, děti se zaměří na vyluzování zvuku a překonávají tak nevědomky nepříjemné pocity z vydechování do vody. Zvukem lze cvičit i regulaci hloubky výdechu. Hry: „Sirény", „Bublání potůčku" a další.

d) Výdech pod hladinou, bez pohybu těla. Rytmus nádechu a výdechu je libovolný, cvičenec při neúspěšném dechovém cyklu (ať špatný vdech nebo výdech) může se sám opět připojit ke cvičení. Hra „Vodník a dušičky".

e) Jako předposlední cvičení — provedení výdechu na povel cvičitele. Je to buď na povel zvukem, nebo na smluvené znamení. (Po společném potopení.) Cvičenec společným výdechem je nucen upravovat výdech, učí se zadržovat dech, výdech v daný okamžik apod. Hra: „Horké vřídlo", „Prolézání žebříku".

f) Opakované dýchání — forma, která je používána i u plavců, závodníků. Vdech pravidelně střídá výdech, buď libovolným rytmem, nebo na společný povel, který dává cvičitel. Je to vrcholná forma samostatného dýchání ve vodě, která se musí v průběhu dalšího výcviku neustále opakovat a zdokonalovat.

Závěrem části o dýchání bych se chtěl zmínit o poměrně nevhodné hře pro nácvik dýchání. Dnes se ještě poměrně hodně užívá a je všeobecně známá pod pojmem „Pumpy". Cvičenci stojí ve dvojicích proti sobě, drží se za ruce a v době, kdy jeden vydechuje pod vodou, provádí druhý cvičenec vdech nad vodou. Střídání, pravidelnost, pohyb — to vše má připomínat práci pumpy. Motivace je celkem dobrá, ale vlastní princip hry neodpovídá cílům, které sledujeme. V plavání, na rozdíl od ostatních sportů, je vztah mezi dobou nádechu a výdechu možno vyjádřit asi poměrem

1 : 3. To je dáno a všeobecně užíváno skoro ve všech plaveckých způsobech (s menšími nebo většími individuálními odchylkami). Tato hra nám však učí dýchat v nesprávném rytmu a to 1 : 1. Cvičenci se proto při ní dopouštějí mnoha chyb. Tyto chyby jsou na závadu dalšímu nácviku plaveckých způsobů.

Hry pro SPLÝVÁNÍ

„Splývání — pohyb ve vodě ve splývavé poloze na prsou nebo na znaku. Jeho podstatou je položení ve vodě s vytaženými, vpředu spojenými pažemi a s nataženýma nohama. Hlava je v prodloužení trupu, mezi rameny" (lit. Encyklopedie tělesné kultury, Praha 1964, STN). Pod pojmem splývání rozumíme jednak cvik, kdy tělo leží u hladiny, bez pohybu ve vodě, jen se vznáší, ale také cvik, kdy tělo se pohybuje ve vodě setrvačností, po odrazu od stěny, od dna nebo po provedení plaveckého tempa. V češtině pro obě cvičení máme pouze jeden výraz, ale v metodice nácviku oba významy musíme odlišovat a přesně metodicky zařadit.

Vlastní splývání je prvek, který je ve sportech velmi ojedinělý. Lidské tělo leží vodorovně a je nadlehčováno prostředím. Proto je splývání pro začátečníky cvičením neobvyklým. (K tomu se ještě připojuje omezená činnost všech analyzátorů.)

a) Základním kamenem úspěchu je přesvědčit cvičence o vlastnostech vody, získat u cvičenců důvěru v základní vlastnost vody — v nadlehčování. A přesvědčovat je neustále různými formami, že lidské tělo se ve vodě vznáší u hladiny, bez pohybu, jen v důsledku hlubokého vdechu. U většiny cvičenců to však má jeden nepříjemný důsledek a to, že nedovedou ze vznášení dostat se pohodlně do stoje na dně. A proto musíme obě věci nacvičovat současně.

Známými a všeobecně užívanými formami je cvičení „Hříbek", „Medusa", „Hvězdice" apod.

Zpočátku cvičíme ve dvojicích, aby byla možná dopomoc v postavení se na dno, neustále je třeba zdůrazňovat přechod z těchto cvičení do stoje skrčením nohou pod sebe a natažením směrem ke dnu se současným zvednutím hlavy. V této části výcviku musíme vyloučit jakékoliv cviky, které vzbuzují nejistotu ze vznášení a ze znovupostavení se na dno.

b) V další části nácviku splývání učíme pohybům v „beztížném stavu". To znamená bez styku se dnem bazénu, rybníka. Je do dobré cvičení jednak pro nácvik orientace, jednak pro volní pohyby v neznámé poloze a prostředí. Koordinace je proto v těchto případech velmi špatná, prostorová orientace nedostatečná. Je to dobrá příprava pro nácvik plaveckých pohybů, které jsou stejného charakteru a za stejných podmínek. Jsou to pohyby končetin, ať současné, nebo střídavé. Využíváme při tom změn jednotlivých poloh z „Hříbku" do „Hvězdice", do „Medusy" apod. Zatajení dechu spojené s pohyby končetin je též dobrou přípravou pro další výcvik v plavání. Možno kombinovat s úplně libovolnými cviky, dle vlastní volby cvičenců.

c) V další části učíme zaujímat správnou plaveckou polohu. Zatím v klidu, bez nároků na odraz, využití setrvačnosti apod. Pro začátečníka je dosti velkým problémem udržet rovnovážný stav, držet celé tělo volně napjaté, vyrovnávat se s labilitou těla. Cvičení: přechod z „Hvězdice" do splývavé polohy snožením a vzpažením a zpět do „Hvězdice". Jakmile jsme naučili zaujímat polohu, přidáváme pohyb těla ve vodě. Snažíme se o uvědomění si proudění vody, využití setrvačnosti k udržení rovnováhy

apod. K pohybu těla ve vodě využíváme síly spolucvičenců. Hry: „Tahání v uličce", „Torpedo" apod.

e) Jako poslední prvek volíme cvičení, kdy pohyb ve vodě získává začátečník vlastním odrazem ode dna bazénu, kolmé stěny apod. Soutěžíme o délku dosplývání, kombinujeme rozdílnou hloubkou — měnit hloubku, udržet stejnou hloubku, splývat při hladině apod.

Hry pro ORIENTACI ve vodě

Ve výběru her a cvičení pro zlepšení orientace ve vodě vycházíme často z her pro seznámení s vodou a také často na ně navazujeme. Snažíme se nejdříve o zlepšení orientace podle hloubky, a to hlavně o správné určení směru dno—hladina. Začínáme s cviky, kdy změnu polohy ve vodě (hloubky) si provádí sám cvičenec. Jsou to různé překoty ve „Hříbku" — vše bez násilného působení jiného cvičence. Přetáčení je podmíněno odrazem cvičence od dna, stěny, nebo pádem cvičence s okraje bazénu.

b) Jako další zařazujeme cvičení, při kterých změny polohy provádí spolucvičenec, který také může dopomoci při ztrátě orientace. Přetáčí cvičence napřed, stranou, kombinovaně ve všech směrech.

c) Nakonec zařazujeme cvičení, kdy dochází k přetáčení v ponoření v celém družstvu (jednotlivci se navzájem drží). Je nutno se vyvarovat rychlých a zbrklých pohybů ve vodě — možnost poranění spolucvičence. Zde je pohyb jednotlivce zcela podřízen pohybu družstva, osobní regulace je vyloučena.

Závěrem chci znovu zdůraznit, že dobrých výsledků lze dosáhnout jen při zachování postupnosti (jako při každém vyučování). Ovšem i postupnost může být velmi podrobná, nebo jen rámcová. Ve svém příspěvku jsem chtěl poukázat na nutnost podrobnější postupnosti v metodice předplavecké přípravy, než se doposud užívá. Jsem přesvědčen, že při dodržování uvedené metodiky se nám podaří snáze zvládnout úkoly předplavecké přípravy.

Plavecká příprava začátečníků a její význam

Dr. Jaroslav Pavlíček, Brno

V tomto článku chceme sdělit některé zkušenosti z plaveckého výcviku začátečníků, týkající se zvláště plavecké pohybové přípravy. Máme přitom na mysli speciální přípravu, sledující usnadnění vývoje pohybových návyků vznikajících při plavání. Je nám známo, že dosud existují rozdílné názory na význam a účelnost přípravy pohybového stereotypu plavání na suchu. Tato cvičení byla kdysi přeceňována (lit. 6), později nedoceňována a dnes je někteří učitelé plavání hodnotí dosti vysoko, zatímco jiní je považují za druhořadá. Po víceletém zkoušení v praxi jsme dospěli k názoru, že příprava plaveckých pohybů na suchu i ve vodě má vysokou hodnotu a může podstatně urychlit výcvik a zvýšit jeho kvalitu i efektivnost; současně jsme však poznali, že velmi záleží na výběru

cviků a na přesné formě jejich provádění, neboť zdánlivě nepříliš veliké rozdíly v provedení mohou účinek cvičení podstatně změnit. Snad právě v této okolnosti tkví příčina, proč jsou tak různé zkušenosti s plaveckou přípravou na suchu a názory na ni. Rádi bychom upozornili na některé zdánlivě drobné, ale ve svém účinku závažné detaily, které mohou plavecký výcvik silně ovlivnit.

Vycházíme z běžného pojetí základních etap plaveckého výcviku, který členíme na a) část přípravnou, b) nácvik plaveckých pohybů, c) souhru, dech a vyplavání.

Přitom v části přípravné jde v podstatě o to zvyknout si na nové prostředí, seznámit se s vodou a jejími účinky, odstranit, popř. alespoň snížit strach z vody (v podstatě obranný reflex) a konečně i poznat a uvědomit si fyzikální vlastnosti vody, které ovlivňují plavání (tlak, vztlak, odpor). Tato část výcviku bývá ukončena nácvikem splývání.

V druhé etapě si klademe za cíl osvojení správných plaveckých pohybů ve vodě a ve třetí konečně půjde o vývoj dynamického stereotypu, tj. souhru i s dýcháním a postupnou automatizaci pohybů — vyplavání.

V tomto článku se soustředíme především na druhou etapu, nácvik plaveckých pohybů; z první etapy si všimneme jenom některých prvků, připravujících správný plavecký pohyb.

Podle obsahu bychom mohli v přípravné části rozlišovat dva typy činnosti: 1. statickou — kdy žák chodí po dně a zvyká si na taktilní pocity vyvolávané vodou (vlhko, chlad, tlak) a

2. dynamickou — kde si žák osvojuje zcela nový princip pohybu v neobvyklé poloze, při využití dosud neznámých sil. Zde bychom si měli uvědomit, že nácvik pasivního i aktivního splývání a orientace ve vodorovné poloze je jedním z „uzlových bodů" výcviku, které je nutno pro úspěšné pokračování práce dobře zvládnout. Vycházíme ze známých prvků „hříbeček" a „medúza" a přejdeme k pasivnímu plavání na vodě i pod vodou v různých polohách. Nezapomínejme na to, že pro orientaci ve vodě má rozhodující význam otvírat klidně oči i pod vodou bez utírání. Běžnou praxí bývá, že pro nedostatek času se žáci trochu naučí splývání na prsou odrazem od stěny a hned se přejde na nácvik prvků a souhru. Žáci pak postrádají orientaci v poloze vodorovné, boji se převrácení na záda, nedovedou si na zádech odpočinout a tím vším je jejich klid značně narušen. Zdůrazníme proto při nácviku splývání několik bodů:

1. Nesnáze s formou provedení mohou začít již u „hříbečku" a „medúzy", tj. u pasivních forem splývání v poloze skrčmo a schylmo s hlavou pod vodou. Jde o názorný průkaz účinků vztlaku, a proto je nutno vycházet z takové polohy, kdy vztlak je maximální, tj. pod vodou. Provedení tedy bude takové, že napřed ponoříme paže i hlavu a pak teprve se velmi lehoučko odrazíme ode dna. Vztlak nás ihned vynese na hladinu, zatímco pokusy vycházející z postojů s hlavou a rameny nad vodou končí dosti hlubokým ponořením a pak teprve poměrně obtížným vynořováním. Podle rozumové vyspělosti žáků je tu na místě i vhodné upozornění na principy vztlaku.

2. Na suchu i ve vodě zkusíme řádné držení těla při splývání: maximální vytáhnutí, přiměřené napětí, uvolněná ramena, rovná páteř (pozor na bederní lordózu). Odlišit držení hlavy při splývání na prsou (hlava mezi natažanými pažemi — paže na uších) a naznak (hlava mírně předklo-něna, oči otevřené).

3. Učíme pasivní splývání na hladině jak na prsou, tak na zádech. Zdůrazníme nutnost mít otevřené oči pro všeobecnou orientaci a pravidelné, hluboké dýchání při splývání naznak.

4. Naučíme dobře převalování ve vodě oběma směry tak, aby neplavec zvládl pohyb na hladině na místě kolem podélné osy.

5. Naučíme i přetáčení kolem příčné osy (kotouly vpřed, přechod do naznačeného stoje na rukou, rychlé došlápnutí na dno ze splývání skrčením nohou a jejich přednožením).

6. Zkoušíme podlézání a podplavání spolužáků splýváním pod hladinou a učíme delfínové skoky opakovaně (delfínová honička) pro orientaci pod vodou.

7. K vlastnímu splývání se odrážíme pod hladinou, nepříliš silně. Běžnou chybou žáků totiž bývá, že se k splývání odrážejí s hlavou, rameny a pažemi nad vodou. Ztráta příslušného vztlaku má za následek rychlé a nepříjemné ponoření pod hladinu a zdlouhavé, obtížné vynořování. Vychází-li žák při splývání z postoje pod vodou, pak vztlak ho ihned po odrazu vynáší na hladinu, kde již setrvá.

8. Při splývání naznak učíme žáky pozvolna vydechnout nosem, aby se bránili nepříjemnému vnikání vody do nosu.

Věnujeme-li zvládnutí těchto prvků potřebný čas, vrátí se nám při dalším výcviku, protože žáci se budou ve vodě cítit poměrně bezpečni a klidně se soustředí na vlastní pohybový výcvik.

Nácvik plaveckých pohybů

Uvědomujeme si, že dynamický stereotyp plavání představuje složitou souhru činnosti četných svalových skupin na podkladě podnětů, přicházejících do motorické části pohybového analyzátoru jak z jeho části kinestetické, tak i z center mozkové kůry (zraku, sluchu, hmatu, rovnováhy apod.). Ve vodě schází žákům potřebný klid a možnost soustředit se na přesné provádění a koordinování složitých pohybů — a již z tohoto důvodu se jeví předběžný nácvik na suchu účelný. Neméně významná je okolnost že ve vodě je podstatně ztíženo vnímání, omezen zrak i sluch, narušen pocit rovnováhy a tím je značně omezeno spojení mezi učitelem a žákem.

Složitost plaveckého pohybu nás vede k jeho analýze a nácviku po částech; přitom však nesmíme zapomenout na to, že plavecký dynamický stereotyp není pouhý součet pohybových prvků, ale že jejich vazba, souhra, rytmus a míra úsilí v jednotlivých úsecích jsou jeho podstatnou součástí. Významným momentem je i okolnost, že vytváření stereotypu se účastní i všechny podněty komplexního analyzátoru (prostředí, poloha aj.).

Pro praxi z toho vyplývá, že bude účelné:

1. Vytvářet představu pohybu při využití maxima podnětů nejrůznějšího druhu (ukázka, popis, výklad, obraz, foto, kinogram).

2. Analýza pohybu a postupný nácvik prvků

a) na suchu — bez rušivých vlivů prostředí, ale také bez jeho podnětů účastnících se tvorby dynamického stereotypu,

b) ve vodě u zábradlí nebo ve stoji na dně — s vyloučením rušivých vlivů změněné polohy.

c) ve splývání — s využitím všech podnětů komplexního analyzátoru.

3. Koordinace prvků postupně na suchu i ve vodě.

K bodu 1 netřeba připomínek, jde o všestranné působení na tvorbu představy pohybu za využití všech názorných pomůcek.

K analýze pohybu bychom měli několik připomínek: Rozhodující význam může mít již samo rozdělení pohybu na jednotlivé fáze. Členění pohybu musí totiž odpovídat nejen tvaru dráhy pohybu, ale také jeho rytmu a úsilí, popř. průběhu rychlosti, protože na těchto činitelích je přímo závislý pozitivní i negativní odpor a tím i efektivita pohybu pro plavání. Bude tedy pro analýzu pohybu směrodatné jeho členění na fázi negativní, aktivní (záběr) a pomocnou (ve vzduchu), přičemž budeme zdůrazňovat u negativní fáze provedení měkké, klidné a volné (malý negativní odpor), u fáze aktivní provedení rychlé, energické, silou a švihem (maximální odpor záběrových ploch) a u fáze pomocné provedení rychlé a uvolněné, švihem, ale bez síly (relaxace svalstva a minimální ztráta vztlaku). U dospělejších žáků by bylo možné zmínit se o faktorech tvarového odporu ($P = \frac{1}{2} c_x F . h . v^2$).

Při nácviku ve vodě ustupuje do pozadí význam zraku i sluchu, cvičenec se těžko sám kontroluje a špatně se dorozumívá s učitelem. Je proto účelné klást při plavání více než kde jinde důraz na využití počitků kinestetických (z tenze svalů, šlach a kloubů). Tyto počitky se uplatňují plnou měrou v jakémkoliv prostředí a je vhodné je záměrně a uvědoměle procvičovat a rozvíjet (např. cvičením pohybu bez kontroly zrakem, se zavřenýma očima).

Důležité je, aby se při nácviku pohybu na suchu neužívalo jiné formy, než bude užito později při plavání. Týká se to především vzájemné polohy končetin, trupu a hlavy, kdy docházívá k chybám. Typickou chybou je např. nácvik záběru nohou pro prsní způsob plavání v sedu na zemi. V této poloze lze sice pohyb nohou provádět podobně jako ve vodě, ale ve zcela jiném úhlu s trupem (stehno pak svírá i méně než pravý úhel s trupem, což ve vodě bude hrubou chybou). V takovém případě se učíme užívat i jiných svalů než při správném provedení a učíme se tedy něčemu, čemu se budeme velmi nesnadno odnaučovat.

Významnou součástí pohybového stereotypu je i dýchání, kterému se musí věnovat pozornost včas, tj. již na suchu při nácviku paží, kdy namáháme zčásti pomocné svalstvo dýchací — nikoliv až při práci ve vodě. Tím bychom věc, samu o sobě dosti obtížnou, učili ještě ve značně ztížených podmínkách, což by bylo nevhodné.

Konečně pak si musíme při všech těchto cvičeních býti vědomi toho, že nevytváříme bezprostředně definitivní dynamický stereotyp plaveckého způsobu (ten lze tvořit až ve vodě), ale že pouze připravujeme cestu pro jeho rychlejší vznik tím, že získáváme řadu příbuzných pohybových zkušeností. Nácvik na suchu tedy nemůže nahradit práci ve vodě, ale může ji při správném vedení značně urychlit a usnadnit. Na druhé straně při nedbalém a nekontrolovaném provádění by mohl nadělat i více škody než užitku. Bylo by tedy především při práci na školách cenné, kdyby si učitelé osvojili jak všobecné zásady, tak i vlastní správný nácvik plaveckých pohybů, protože hodin ve vodě mají zpravidla velmi málo, zato však mají k dispozici řadu hodin v tělocvičně a na hřišti, kterých by bylo možno zčásti využít i pro plavecký výcvik.

Vhodná cvičení plavecké průpravy na suchu:

Prsa — práce nohou:

MĚSÍČNÍK
PRO
TĚLESNOU
A BRANNOU
VÝCHOVU
VE ŠKOLE

tělesná výchova mládeže

1965-66
ROČNÍK XXXII

VYDÁVÁ
STÁTNÍ
PEDAGOGICKÉ
NAKLADATELSTVÍ
Z POVĚŘENÍ
MINISTERSTVA
ŠKOLSTVÍ
A KULTURY

Vedoucí redaktor: RNDr. Karel Mejsnar
Výkonný redaktor: Miroslav Jech

Redakční rada:

Doc. dr. Jana Berdychová, František Jun, doc. Antonín Král, Karel Klimeš, MUDr. Antonín Kučera, Jaroslav Láník, Alexander Mesiar, CSc. František Pávek, doc. Václav Stejskal, Karolina Sýkorová, Václav Šach, doc. František Škvára, Jaroslav Šplíchal, František Továrek

OBSAH

Příspěvky k teorii tělesné výchovy

Berdychová, Jana, doc. dr.: Postgraduální studium učitelů tělesné výchovy 98
Berdychová, Jana, doc. dr.: Zamyšlení nad estetikou pohybu 145
Berdychová, Jana, doc. dr. - Serbus, Ladislav, prof.: Závěry z výzkumu tělovýchovných skladeb pro hromadná vystoupení mládeže 197
Bubeník, Josef: Příspěvek k efektivnímu vyučování lehké atletiky 6.–9. roč. základních devítiletých škol 297
Filip, Ladislav: Příspěvek k problematice testování 254
Hadač, Jaroslav: Skladba dorostenců „Přes překážky" zvyšovala zdatnost cvičenců 213
Miloslav Hoch: Větší péči plaveckému výcviku 444
Hradecká, Jiřina: Přispívají osnovy tělesné výchovy k rozvíjení odvahy dětí? 439
Chovanec, Ján, CSc.: K problematike úbytku vyučovania telesnej výchovy učiteľmi v pokročilejšom veku 158
Chovanec, Ján, CSc.: Niektoré problémy výchovy telocvikárov k učiteľskému povolaniu 241
Churáčková, Marcela: Příspěvek k individuálnímu přístupu k žákům v tělesné výchově 24
Jech, Miroslav: Před XIII. sjezdem KSČ 289
Jech, Miroslav: Společenský význam tělesné výchovy 433
Kraml, Karel: Záznamní list učitele tělesné výchovy 304
Kroupa Jaroslav – viz Škrobánková - Kroupa
Kubů, Antonín, doc. dr.: Rozvíjení smyslu pro rytmus 151
Kubů, Antonín, doc. dr.: Obsah a metodika výcviku smyslu pro rytmus . . 249
Líbenek, Jan: „Kruhový trénink" ve školní praxi 55
Mejsnar, Karel, RNDr.: Jak dál po spartakiádě 1
Pávek, František, CSc., Diferenciace v tělesné výchově 6.–9. roč. ZDS . . . 12
Pávek, František, CSc.: K problematice tělesné zdatnosti a výkonnosti mládeže 292
Pávek, František, CSc.: Výzkum tělesné výkonnosti čs. mládeže 1966 . . . 436
Prášilová, Marie: K přípravě budoucích učitelů 1.–5. roč. ZDŠ na pedagogických fakultách 246
Prokš, Miroslav, dr.: Tělesná výchova a denní režim žáků prvních ročníků středních škol 351
Serbus, Ladislav, prof. – viz Berdychová - Serbus
Stejskal, Václav, doc.: Tělesná výchova v celodenní péči o žactvo 341

Schmid, Ludvík, doc., MUDr., CSc. - Toncar, Jiří: Tělesná zdatnost a výkonnost uchazečů o studium tělesné výchovy na pedagogické fakultě University Karlovy v Praze 102
Škrobánková, Zora - Kroupa, Jaroslav: Co ukázal výzkum skladby dorostenek Jaro země mé" 209
Štěpnička, Jiří, doc., CSc.: Test minimální svalové zdatnosti 66
Šprynarová, Štěpánka, CSc.: Tělesná zdatnost mládeže z fyziologického hlediska 385
Švoňavec, Ján: Niekoľko poznámok k systému telesnej výchovy mládeže . . 19
Toncar, Jiří — viz Schmid
Vejrych, Jaroslav: K pojetí výuky tělesné výchovy na školách II. cyklu . . 49
Vološin, Ján: Technické a metodické poznámky k práci na tabuli 109
Žáček, Rudolf, prof. RNDr. Zahajujeme postgraduální studium učitelů tělesné výchovy 337

Zkušenosti

Bartoš. Vlastimil: Zkušenosti s vnitřní diferenciací a cvičením s družstvem . 114
Bělohlávek, Jan: Několik poznámek k metodice předplavecké přípravy . . 477
Bůžek, František: Více péče technice běhu mládeže 397
Fáček. Luboš - Kovanda, Václav: Cvičíme s hudbou 258
Halaška, František: Vliv spartakiády na rozvoj tělesné výchovy na školách 234
Havel, Stanislav: Hrajeme odbíjenou 272
Havel, Stanislav: Výcvik taktiky v odbíjené 361
Homola, Lubomír: Připravujeme se na hory 130
Janouch, Jaroslav: Posilování v 9. ročníku ZDS 316
Jun, František: Učiteli za rámeček 133
Jun, František: Některé problémy kolem III. CS 223
Jursík. Dušan: Je telesná výchova na národnej škole na úrovni požiadavkov? 28
Kašperová, Dagmar: K hodnocení v tělesné výchově 73
Kerssenbrock. Klement: Vzájemné doplňování tělesné a pracovní výchovy . 404
Klimeš, Karel: Úspěch učňovského dorostu 230
Kotálová, Pavla: Aktivizace žákyň při prověřování a hodnocení v tělesné výchově 329
Kotálová, Pavla: Mé zkušenosti ze cvičení s hudbou 380
Kovanda, Václav — viz Fáček
Král, Antonín, doc.: Pohled do spartakiádního zákulisí 216
Kubánek, Bohumil: Zlepšení pohybové koordinace žáků 6.—9. ZDS . . . 173
Látal, Jan: Práci v tělesné výchově budeme dále zlepšovat 406
Látal, Jan - Vavrečka, Josef: Severomoravský kraj hodnotil vystoupení školní mládeže 219
Livorová, Helena — viz Mojžíšová
Líbenek, Jan - Šimek, Rudolf: Výběr cvičení pro užití v kruhovém tréninku 391
Mecner, Jaromír: Poznámka k hromadným vystoupením 232
Měchura, Josef: Hokej v tělocvičně 331
Millerová, Věra: Běžecký výcvik dívek 6.—9. tříd v kroužku lehké atletiky . 78
Mojžíšová, Věra - Livorová, Helena: Přeskoky krátkého švihadla 370
Oorchal, Jan: Jak zvyšuji zájem žáků o sport v povinné tělesné výchově . . 122
Pavlíček, Jaroslav, dr.: Plavecká příprava začátečníků a její význam . . . 451
Pavlík, Josef: Využíváme učebních pomůcek? 324
Pišl, Josef: Stoupat nebo sjíždět? 270
Pišl, Josef: Tréninkové štafetové běhy a závody 323
Pokorná. Marie: Některé zkušenosti z práce škol II. cyklu 413
Procházka, Miroslav: Pomůže diferenciace i talentům? 70
Snopek, Jaroslav: Několik poznámek k plavecké průpravě 458
Svoboda, Zdeněk: Nebojte se orientačních závodů 124
Šimek, Rudolf - viz Líbenek
Šišková, Eva: Kladina v hodinách tělesné výchovy 168
Šmolík, Petr: Poznámka k závěrečné části tělovýchovné jednotky . . . 121
Šmolík, Petr: Poznámka k nácviku přemetu vpřed 176
Toncarová, Anna - Toncar, Jiří: Zkuste také cvičit podle hudby 375
Továrek, František: Trochu z jiné perspektivy 236
Továrek, František: Zkorigované představy 311
Továrek, František: U poradního ohně 381
Továrek, František: Nové táborové nářadí 414
Továrek, František: Tábory pod poloninami 464
Týř, Jaroslav: Moje zkušenosti s posilováním mládeže 320
Vavrečka, Josef — viz Látal
Velich, Josef: Za větší efektivitu vyučovací hodiny 118
Vítek, Miroslav: Lehkoatletický výcvik na školách II. cyklu 354

Vlašimský, Jiří: Pohyb a rytmus 263
Vostatek, Jaroslav: Rozvíjíme rychlost správně a v pravý čas? 401
Zbořil, Cyril, dr.: Jak tam, kde nejsou paralelky? 460

Zvláštní tělesná výchova

Adamírová, Jiřina, CSc.: Cvičební jednotka ve zvláštní tělesné výchově . . . 421
Gaislová, Jiřina, MUDr.: Tělesná výchova oslabené a vývojově opožděné mládeže 85
Karasová, Milada: Výskyt vad pohybového systému 418
Skvára, František, doc.: K problematice zvláštní tělesné výchovy u nás . . . 82
Spurná, Blanka: Cvičební hodina u mládeže s oslabením dýchacího systému 90

Branné okénko

Bartoň, Josef, pplk.: Střelby z malorážky 135
Bartoň, Josef, pplk.: Metodika výcviku střelby 470
Bulíř, Jan: Zdravotnická příprava v hodině CO 178
Otázky ze střelecké přípravy 184, 281, 310, 416
Otázky a odpovědi z topografie . . . . . 417 a 475

Zprávy

Jech, Miroslav: O psychologii v tělesné výchově 186
Karasová, Milada: Ze sjezdu rehabilitačních pracovníků 287
Kostková, Jarmila, CSc.: Novorakouská škola na V. kongresu Mezinárodní asociace pro tělesnou výchovu a sport dívek a žen 281
Král, Antonín, doc.: Nový způsob plánování v tělesné výchově na školách v NDR 426
Petřík, Václav: K opravám tělocvičného nářadí 463
Z celostátní konference v Plzni 30

Literatura

Ančabadzeová, Silva: Krátce o důležitém 141
Ančabadzeová, Silva: K diskusi o osobnosti učitele tělesné výchovy v SSSR 424
Jun, František: Vyšla metodická příručka tělesné výchovy pro učitele škol druhého cyklu 476
Kolářová, Jaroslava: Přehled článků 13. ročníku Teorie a praxe tělesné výchovy 332
Průcha, Karel: Přehled nejzajímavějších článků francouzských časopisů . . 188

1. Ve stoji jednonož (přenožit dolů pravou [levou]), kroužit chodidlem volné nohy střídavě oběma směry bez kontroly zrakem.

2. Totéž, ale na povel učitele odchylovat chodidlo vlevo, vpravo, vztyčovat je a sklápět — později se zavřenýma očima vycítit polohu chodidla.

3. Ve stejném postoji vztyčit chodidlo a odchýlit je ve směru malíku — opakovat.

4. Pokrčit zánožmo pravou (levou), vztyčit chodidlo a odchýlit ve směru malíku, zpět, opakovat.

5. Jako 4 a unožit skrčmo dolů (oddálit stehna) — zpět. Celý tento pohyb je negativní fáze pohybu nohou, provádí se zvolna až do skrčení únožmo.

6. Ke skrčení únožmo připojíme záběr — fázi aktivní, tj. přinožení po mírném obloučku. Zdůrazníme směr záběru dovnitř, energické provedení až do konce, ukončení dotekem obou vnitřních kotníků.

7. Kroužení bérce za rovinou čelní vzhůru a ven — vrchol v koleně, stehno vykazuje jenom nepatrný pohyb.

8. Kroužení bérce za rovinou čelní s mírným oddalováním a přibližováním stehen — důraz na přinožování dovnitř.

9. Plynulé provedení celého pohybu v postoji ve správném rytmu; pomalá fáze negativní až do skrčení únožmo (chodidla jsou od sebe více vzdálená než kolena) — rychlá a energická fáze aktivního záběru dolů-dovnitř až do sražení kotníků — chodidla vztyčená.

Vytkneme obvyklé chyby (pokud se vyskytly): pomalé provedení aktivní fáze, nedokončené provedení (v závěru, při snožení rychlost poklesla), kopnutí stranou do unožení a následující volnější přinožení, sklopení chodidla před dokončením záběru, přílišné rozevírání kolen s patami u sebe při negativním pohybu (pro tendenci ke směru záběru ven místo dovnitř), zvedání kolen daleko před čelní rovinu (velká čelní plocha, negativní odpor), rychlá negativní fáze.

Cvičení provádíme:

na suchu:

1. ve stoji jednonož,

2. ve stoji těsně u zdi, čelem k ní, abychom zamezili přehnané zvedání kolen,

3. v lehu vpředu na zemi,

4. v sedu na okraji bazénu, nohy nad vodou, záklon (na lavičce, na bednách apod.),

5. ve vzporu čelném na zábradlí apod. — oběma nohama.

Stále dbáme na správný rytmus, směr záběru, rozdílnou rychlost aktivní a negativní fáze, ohnutá chodidla a na to, aby dráha pohybu byla v podstatě za rovinou čelní (malý pohyb kolen vpřed a zevnitř ovšem nevadí).

Ve vodě:

1. u zdi — čelem k ní — se snahou vycítit při záběru co největší odpor vody,

2. u žlábku na hladině (jedna ruka se drží žlábku, druhá se opírá o zeď o 50 cm níže),

3. ve dvojici na hladině, s dopomocí partnera.

4. s nadlehčovacími pomůckami ve splývání,

5. ve splývání na prsou za pohybu,

6. totéž naznak — zdůrazníme, že se kolena nesmějí vystrkovat z vody.

Prsa — práce paží:

1. Stoj rozkročný čelný, předklon, vzpažit dovnitř; skrčit upažmo dolů a zpět — opakovat (návyk na záběr do hloubky — pohyb v loketním kloubu).

2. Totéž, směr záběru dolů zevnitř.

3. Vodorovný předklon, vzpažit; záběr dolů zevnitř pokrčenými pažemi až do úrovně ramen, zakroužit předloktím, až se prsty spojí před hrudí, měkce napnout do vzpažení. Aktivní pohyb energicky, negativní měkce a klidně. Dlaně sklopené, prsty sevřené do tvaru misky. Upozornit na držení dlaní kolmo ke směru jejich pohybu (maximální čelní plocha i odpor).

4. Totéž s dýcháním; vdech při zahájení práce paží, když jdou ve splývání ruce od sebe, výdech s negativním pohybem paží. Učíme prudkému, násilnému vdechnutí široce otevřenými ústy, výdech nosem nebo sešpulenými ústy je protáhlý, klidnější, s důrazem na zesílené vyfouknutí před dalším vdechem. Upozornit na to, že je významný nejen přívod kyslíku, ale ještě více odstranění kysličníku uhličitého.

5. Ve vodě po prsa; předklon, práce paží.

6. Totéž s dýcháním.

7. Ve splývání v klidu s dopomocí partnera.

8. Ve splývání za pohybu.

Souhra:

1. Ze stoje spojného — předklon, vzpažit dovnitř (splývání): záběr paží do roviny ramen (aktivní pohyb), s dokončováním záběru příprava nohou (negativní pohyb), se záběrem nohou vzpažit dovnitř a výdrž (splývání). Cvičíme chvíli pravou, pak levou nohou.

2. Totéž na hladině ve dvojici s dopomocí partnera.

3. V lehu vpředu na lavičce čelně — celá souhra i s dýcháním.

Znak soupaž (pro potřeby dopomoci a záchrany tonoucích, branného a vytrvalostního plavání):

Práce nohou je prakticky táž jako při plavání na prsa, ještě více zdůrazníme krouživý pohyb bérce. Práce paží je rozdílná: ze vzpažení dovnitř (splývání) se provádí záběr v podstatě velkými čelnými oblouky zevnitř do předpažení dolů dovnitř, předloktí zkřížena na břiše, malíky vzhůru (vpřed), tj. fáze aktivní; odtud pak rychlým švihem jdou paže do vzpažení dovnitř (pohyb pomocný, vzduchem). Zdůrazníme rychlý záběr silou (maximální odpor) a co nejrychlejší přenesení paží do základní polohy (minimální ztráta vztlaku), dále držení dlaní kolmo na směr záběru. Procvičujeme ve stoji spatném na zemi.

Dýchání je obdobné jako u prsou: vdech se začátkem záběru paží, výdech s jejich pomocným pohybem.

Souhra je rovněž obdobná jako u prsou. Ze splývání naznak zahajujeme záběrem paží — při průchodu upažením se připojuje negativní pohyb nohou (končí při zkřížení předloktí na břiše), se záběrem nohou se paže přenesou do vzpažení dovnitř.

Poznámka: prsa a znak soupaž nacvičujeme ve všech fázích současně.

Kraul — práce paží:

1. Stoj rozkročný čelný — předklon — jedna ruka opřena o koleno, druhá, mírně pokrčená paže opisuje přibližně stejně velké bočné kruhy ze vzpažení vpřed (představa „točíte kolem na vodorovném hřídeli" je účelná pro pochopení základní formy pohybu).

2. Totéž oběma pažemi o půl fáze za sebou.

3. Zpřesnění pohybu paží: v předklonu „zapíchnutí" paže šikmo dolů před rameno, dlaň ve tvaru misky, ruka sklopena. Záběr (aktivní pohyb) se provede v bočné rovině ramene vpřed dolů zploštělým obloukem až do výše boků — dlaň stále kolmo na směr pohybu — odtud se pokrčená, uvolněná paže přenese švihovým pohybem vpřed (pohyb pomocný) a znovu „zapíchne" šikmo dolů. Zdůrazníme energický záběr silou v jedné rovině (neuhýbat odporu, neprovádět vlnovitý pohyb dlaní), proměnlivé držení ruky vůči zápěstí (dlaň stále kolmo na dráhu pohybu), energické dotažení až do konce, uvolněný švihový pohyb pomocný palcem dolů, loktem vpřed, předloktí se táhne za loktem.

Obvyklé chyby: předčasné zvedání paže (krátký záběr), vadné držení ruky (vztyčená místo sklopená), přehnané dohánění jedné paže druhou, vedení ruky při pomocném pohybu těsně kolem podpažní jamky (lépe poněkud vzdálit od těla).

4. Souhra obou paží: rytmický, pravidelný pohyb, při němž úhlová vzdálenost paží se podstatně nemění.

5. Dýchání: vdech s dokončením záběru jedné paže (hlava se jenom pootočí, ale nezvedá se), s pomocným pohybem téže paže výdech.

Cvičíme v postoji na místě, u žlábku bokem ke stěně jednou paží, ve vodě po prsa předklon a práce paží v klidu i za pochodu, ve splývání na místě s dopomocí partnera — totéž samostatně za pohybu.

Kraul — práce nohou:

Pohyb v podstatě vlnivý, vycházející z kyčelního kloubu, chodidla odchýlena ve směru palce, uvolněná.

1. Ve stoji jednonož zkoušíme vystihnout princip vlnivého pohybu jednou nohou; pohyb začíná stehno, bérec je při pohybu vpřed i vzad stále o část fáze za ním. Účinné záběrové plochy jsou nárt a ploska, především však nárt. Zkoušíme ukončení pohybu bičovitým pohybem nártu — „jako když odkopneš míč přímo ze vzduchu" nebo v sedu na okraji bazénu (ve splývání naznak) „odhazuj nártem vodu od sebe — kdo nejdál".

2. V sedu (lehu na zádech) na zemi: souhra obou nohou s nevelkým rozkmitem; docílit fázového rozdílu 180° ve vlně obou nohou.

3. Totéž v sedu na okraji bazénu, nohy ve vodě — záklon.

4. Totéž v lehu vpředu (na břiše) na okraji bazénu, nohy nad vodou.

5. V sedu na okraji bazénu, nohy ve vodě: zvolna kraulovat, soustředit se na vycítění maximálního odporu vody na nártu.

6. V závěsu na žlábku na prsou i naznak — kraulování.

7. Ve splývání za pohybu — kraul nohy.

Souhra: obvykle šest úderů nohama na jeden cyklus paží. Začínáme splýváním a prací nohou, po několika vteřinách přidáme několik záběrů pažemi, končíme opět jenom kraulem nohy. Totéž s dýcháním.

Znak:

Práce nohou je shodná s kraulem, hlavní záběrová plocha nárt, kolena možno poohnout o něco více než u kraulu.

Práce paží: v podstatě opět bočné kruhy, fázově odlehlé o 180°. Ze stoje spatného, připažit: paže se obrací loktem a malíkem vpřed, poohnutá se přehazuje za hlavu (pomocný pohyb), kde se zapichuje sklopenou dlaní „do vody", zabírá k bokům a plynule se opět přehazuje nad hlavu do základní polohy. Záběr silou, pomocný pohyb uvolněně, švihem.

Dýchání: s jednou paží, jako u kraulu.

Souhra: pravidelná a rytmická.

Na závěr bychom zdůraznili značný význam pohybové přípravy na suchu pro rychlý a efektivní plavecký výcvik začátečníků, zvláště v našich podmínkách, při současném nedostatku bazénů a vhodných vodních ploch. Upozorňujeme však i na to, že přípravu na suchu je nutno provádět velmi pečlivě, s porozuměním pro charakter plaveckého pohybu a s dobrými znalostmi kineziologie, mechaniky pohybu i fyziologie vyšší nervové soustavy, především pak vzniku a vývoje dynamického pohybového stereotypu. Pak bude plavecká příprava na suchu cennou složkou plaveckého výcviku začátečníků a umožní jeho značné prohloubení a urychlení.

Literatura

Černušák, V.: Základy plávania, Šport, Bratislava 1957
Černušák, V.: Plávanie, SPN, Bratislava 1953
Černušák, V. a kol.: Základy plávania, skokov do vody a vodného póla, Šport, Bratislava 1962
Hoch, M.: Plavání, ČOS, Praha 1951
Hoch, M.: Základy plování, ČOS, Praha 1951
Hoch M. a kol.: Plavání, STN, Praha 1959
Injasevskij-Nikitskij: Plavecký trénink, STN, Praha 1958
Jelínek-Tošnar: Plavecká gymnastika a její důležitost pro plavce. Skripta ÚTV Brno, 1950
Krestovnikov, A. N.: Nárys fyziologie tělesných cvičení, STN, Praha 1954
Smetana, F.: Výcvik neplavců s pomůckami, STN, Praha 1962
Záboj, O.: Základní plavecký výcvik, Praha 1946

Několik poznámek k plavecké průpravě

V pionýrských táborech, na různých soustředěních nebo kursech se často provádí výuka neplavců, kteří se mají během určité doby naučit plavat. Dříve než se věnuje začátečník nácviku plaveckých pohybů, musí absolvovat tzv. přípravnou část nebo počáteční etapu základního plavání. Do této části u nás řadíme zpravidla seznamování s vodou, splývání, dýchání a orientaci ve vodě. U mládeže volíme většinou herní formu provádění těchto cviků. Není účelem článku uvádět a popisovat jednotlivé hry nebo cviky, které je možno najít v každé publikaci o základním plavání. Uvedeme pouze několik poznámek a zásad, týkajících se hlavně obsahu výuky, které snad pomohou k odstranění nedostatků, s nimiž se ještě při plavecké průpravě setkáváme

Ve většině míst u nás je pobyt dětí ve vodě omezen časově. V otevřených koupalištích bývá omezujícím faktorem prochladnutí dětí, v krytých bazénech krátká doba vymezená nácviku. Nutno tedy pobytu dětí ve vodě využít s maximální efektivností. Většina našich plaveckých příruček uvádí řadu her a cviků které nejsou seřazeny metodicky ani jinak oklasifikovány. Zpravidla jsou rozděleny na hry pro seznámení s vodou, hry pro splývání, dýchání, orientaci ve vodě. Přitom zařazení některých her do jednotlivých skupin je problematické. V praxi je nutné rozlišovat vhodné a nevhodné hry a cviky z různých hledisek, např. podle obtížnosti (tj. podle množství předpokládaných dovedností), podle intenzity cvičení jedince, podle složitosti (doby nutné k přípravě nebo organizaci), podle účelu, který sledujeme atd.

I když máme skupinu neplavců, nemají všichni stejný vztah k vodě. Učitel musí citlivě reagovat na výkony žáků, rozdělit je do malých skupin (3—5) podle toho, jak rychle zvládají jednotlivé prvky, a přidělovat jim přiměřené úkoly. Bojácné děti nesmějí být odrazovány obtížností úkolů. Nevhodně zařazená hra, při níž se bojácný začátečník napije, může posílit obranné reakce organismu a nácvik se ještě ztíží. Naproti tomu je zbytečné vymýšlet si řadu her pro děti, které i bez nich zvládly příslušný postupný cíl. Postupným cílem zde míníme ovládnutí jednotlivých dovedností, kterým se má začátečník naučit, než začne s nácvikem plaveckých pohybů.

Postupné cíle:

1. Ponořit se do vody postupně až po krk.
2. Ponořit obličej do vody.
3. Potopit se celý pod hladinu.
4. Otevřít oči pod hladinou; po vynoření neotírat vodu z očí.
5. Naučit se plaveckému dechu.
6. Umět se vznášet a splývat.
7. Umět se orientovat pod vodou.
8. Získat cit pro odpor vody při záběrech končetin.

Zvládnou-li žáci postupné cíle 1—4, mohou ostatní plnit v libovolném pořadí. Dovednosti 1, 2, 3, 4, 6 cvičíme pouze do jejich bezpečného zvládnutí, kdežto 5, 7, 8 zdokonalujeme dále, tj. i v době, kdy již nacvičujeme plavecké pohyby. Učitel volí prostředky podle postupného cíle, který sleduje. Nemá zapomínat ani na kombinace jednotlivých prvků, aby se žáci seznámili s vodním prostředím co nejvšestranněji.

Zásady efektivního využití času při plavecké průpravě:

1. Postupovat diferencovaně vzhledem ke vztahu žáků k vodě.
2. Volit pouze cviky ke splnění postupného cíle nutné a vhodné.
3. Volit cviky a hry, při nichž cvičí aktivně všichni žáci.

Jaroslav Snopek,
Ústí nad Labem

K častým dotazům, zdali lze ještě získat příručky pro lyžařské zájezdy žactva a zejména pak skripta Ústavu pro učitelské vzdělání Praha „Lyžování a sáňkování" (od Vl. Čepeláka a Vl. Dohnala) sdělujeme:

V prodejnách Kniha n. p. je ještě několik desítek prvního vydání výše uvedené publikace. Protože však technika a metodika lyžování doznala v poslední době značné změny, připravuje se učební text, ve kterém bude podrobně rozvedena převážně jen metodika základního výcviku. Ostatní kapitoly skript Lyžování a sáňkování z r. 1962 mohou prozatím sloužit bez podstatných změn, než vyjde souborné vydání učebnice lyžování v SPN Praha.

Jak tam, kde nejsou paralelky

Několik poznámek k soutěži o nejzdatnější pionýrský oddíl

Ne, nebyli jsme mezi prvními na III. ČS v Praze. Nedostali jsme se ani mezi prvních dvacet. Ostatně sláva nechť patří vítězům, čest pak poraženým, kteří v tak „našlapané" soutěži obstáli.

Byla to odvaha, když se naše škola, jež měla v té době 123 žáky v ročnících 6.—9. pustila do této náročné soutěže. Tak např. v 9. tř. jsme měli všehovšudy 4 chlapce, avšak 18 dívek, v 7. tř. tomu bylo naopak: bylo tam 5 dívek (z nich jedna částečně osvobozena od tělesné výchovy) a 15 chlapců. Kolektivy se tedy dávaly velmi těžko dohromady a nezbylo než se zaměřit tam, kde jsme mohli zásadu masovosti skutečně uplatňovat, tj. pustit se do přípravy v 6. tř. o 36 žácích (20 chlapců a 16 dívek) a v 9. tř. se silným dívčím kolektivem.

V 6. třídě se vyskytly další potíže, neboť se v ní začátkem roku soustředily děti z pěti různých jednotřídních nebo dvoutřídních národních škol a jejich fyzická příprava byla nestejná, psychicky nebyly vůbec (až na jednu čestnou výjimku) na takové formy tělesné výchovy připravovány. Dívky z 9. třídy byly na tom lépe, neboť většinou pěstovaly atletiku v rámci tréninku pro krajský přebor žákovské mezinárodní házené.

S odstupem doby se zdá být neskutečné, že ze tří kolektivů, které šly do okresní soutěže, dva dívčí kolektivy dokázaly v okresním kole zvítězit a staly se členkami okresního reprezentačního družstva. Vždyť pocházely z jedné **z nejmenších škol** na okrese.

V té souvislosti je třeba, abych uvedl, jakým způsobem jsme pracovali. Rozdělili jsme si školní rok na 5 nestejně dlouhých období (I. zjišťování vloh a schopností v 6. třídě, v ostatních třídách ověření výkonnosti, II. podzimní příprava a soutěže v terénu, III. zimní příprava uvnitř školy a na lyžích, IV. jarní fáze tréninku střídavě uvnitř školy a na hřišti, V. obd. soutěží).

P r v n í o b d o b í bylo nejkratší (září—polovina října). Hodiny povinné tělesné výchovy i odpolední schůzky pionýrských oddílů byly věnovány zjišťování výkonnosti, pohybových vlastností ve všech odvětvích lehké atletiky. Současně se v 6. třídě prováděl nábor do lehkoatletického pionýrského oddílu. Z 16 dívek v 6. tř. (a o nich chci dál hovořit) se přihlásilo 7.

D r u h é o b d o b í (říjen—listopad) jsme trávili převážně venku. Oddíl se scházel pravidelně jednou týdně a zaměřovali jsme se jednak na propracovávání techniky jednotlivých disciplín, jednak na zvyšování obratnosti a síly.

Dr. Cyril Zbořil, Vrbátky

Zimní příprava byla technicky náročnější. Trvala od prosince do března a vycházela převážně z atletické průpravy, posilovacích cviků, nácviku techniky skoku vysokého, techniky nízkého startu a výběhů do terénu. Pracovalo se v uvolněné třídě (o rozměrech 7×10 m) pouze se dvěma žíněnkami a stojany na skok vysoký, později se dvěma švédskými bednami. Protože nebyla tělocvična, využívalo se úzké chodby, schodiště do prvního poschodí, terénu okolo školy. V této fázi jsme se připravovali již ve dvou schůzkách týdně, jež trvaly 1—1½ hodiny. Kromě toho jednou týdně před vyučováním nebo i o hlavní přestávce vybíhala děvčata do terénu, dvakrát týdně posilovala ve škole. Příprava nebyla přerušena ani o zimních prázdninách, pouze o pololetních prázdninách ji vystřídal lyžařský zájezd do oblasti Vysokého Jeseníku.

Jarní období bylo ovlivněno trvale špatným počasím, a tak jsme tedy měsíce březen a duben trávili střídavě ve třídě a venku. Soustředili jsme se na technické propracování skoku dalekého a zvyšování rychlosti pro sprint.

Soutěžní období bylo věnováno pilování a samozřejmě utkáním školním i mimoškolním. Dívky absolvovaly školní, okrskové a okresní kolo běhu Mladé fronty a potom okresní spartakiádní soutěž všestrannosti. Závod ukázal, že si dívky formu udržely (nejlepší výkony 1981 bodů — výkony na dráze 1958 bodů) a nechaly své soupeřky ze 7. tříd za sebou asi o 260 bodů. Mimoto soutěž naznačila, že se nám opět po třech letech objevil ve škole běžecký talent (Jiřina Dokoupilová). Výsledky: 50 m za 7,8 vt., 300 m — 0:47, dálka 442 cm (v Praze 462 cm).

Celkem jsme přípravě věnovali asi 166 hodin včetně hodin povinné tělesné výchovy. Srovnejme nyní na tabulce, jak se vyvíjela tělesná zdatnost u dívek ze 6. třídy od začátku školního roku 1964/65 do jeho ukončení. Nutno poznamenat, že ve třídě bylo 18 žákyň. Během I. období se z nich přihlásilo do lehkoatletického pionýrského oddílu, který má 34 členy, 7 dívek, jež byly podrobeny přípravě. Ostatní dívky měly pouze 2 hodiny TV. Srovnání vypadá takto:

Normální hodiny tělesné výchovy: Průměrná výška na začátku 144,9 cm, na konci 151 cm, plus 6,3 cm.

Průměrná váha na začátku 37,6 kg, na konci 45,7 kg, plus 8,1 kg.

Výkony:

Běh na 50 m	8,6 vteřiny	9,3 vt., minus 0,7 vt.
Skok vysoký	85,7 cm	88,4 cm, plus 0,7 cm
Skok daleký	261,8 cm	265,0 cm, plus 3,2 cm
Hod kriketovým míčkem	21,47 m	21,7 m plus 0,23 m
Běh na 300 m	1 : 06,5 minuty	1 : 04,7 min. plus 1,8 vt.

Dívky z lehkoatletického oddílu (6. třída) — viz tabulka na str. 462.

Průměrná výška na začátku 149 centimetrů, na konci 156 cm, plus 7,3 cm.

Průměrná váha na začátku 37,6 kg, na konci 46 kg, plus 8,4 kg.

Již na první pohled je patrné, že obě skupiny ze 6. třídy prodělávaly stejně prudký tělesný vývoj, avšak skupina trénovaných dívek získala více dovedností a schopností než skupina dívek netrénovaných. Jsem si vědom toho, že perspektiva cesty lehké atletiky v základní devítileté škole má

Průměrné výkony dívek z lehkoatletického oddílu:

Běh na 50 m	8,07 vteřiny	8,15 vt., minus 0,08 vt.
Běh na 300 m	1 : 01,6 minuty	0 : 52,8 min., plus 9,8 vt.
Skok vysoký	104,5 cm	112,0 cm, plus 7,5 cm
Skok daleký	321 cm	360 cm, plus 39,0 cm
Hod kriketovým míčkem	29,61 m	32,5 m, plus 2,89 m

ještě příliš daleko k seriózním závěrům. Počet dětí je příliš malý a srovnávat mohu rovněž jen s menším počtem případů. Důležité ovšem je, že je tu jakýsi náznak, který poslouží k tomu, abychom nejen my, ale kterákoli škola a kterýkoli kolektiv snesly srovnání s družstvy, jež každoročně vedou různé vícebojové soutěže.

Důvodů pro to je několik: snaha po rozvoji lehké atletiky vůbec, nutnost podchycení talentovaných žáků všude, kde se vyskytnou, úsilí vyrovnat se experimentálním školám, kde se věnuje tělesné výchově víc hodin týdně, a na vesnických školách další psychologický činitel, jímž je ztráta jistého komplexu méněcennosti vůči školám městským. Je totiž nabíledni, že školy s malým počtem žáků jsou proti každé větší škole (300 žáků — více) v nevýhodě, neboť musí pracovat obvykle s průměrem, nemohou zakládat sportovní třídy a skutečně talentovaný žák se objeví jen občas.

Je téměř jisté, že nyní se bude hodně přemýšlet o koncepci soutěže o nejzdatnější pionýrský oddíl, aby se odstranily některé „mouchy" nebo vznikající nezdravé tendence (lanaření, přemisťování žáků ze třídy do třídy, přesuny žáků do „sportovních" škol).

Domnívám se, že jde o snahu vyrovnat se právě experimentálním školám, a mám zato, že není prakticky možné právě tyto školy ze soutěže vyřadit, neboť ji nutně potřebují k prověření své práce. Vhodné by ovšem bylo, aby měřily síly se školami, jež se jim mohou rovnat počtem žáků i zařízením a možnostmi. Pomohlo by jistě rozdělení škol do dvou kategorií: I. kategorie pro školy od 120—250 žáků, II. kategorie školy od 250—300 žáků výše. Zde by závodil již rovný s rovným a kritériem by byla opravdu pouze příprava. Zvlášť nyní je k vyzkoušení vhodná situace, neboť organizace dalšího ročníku SHMP přechází přímo na odbory školství a kultury ONV.

Dlouhodobost a masovost soutěže by měla zůstat nadále podpořena pozorností tisku. Zájem o soutěž by jistě zvedlo i pořádání krajských finálových závodů prvních družstev z okresů v jednotlivých kategoriích, jež by se měly konat aspoň každý druhý rok.

Konečně by se mělo využívat možností, jež nám nabízejí směrnice MŠK, k soutěžení v lehké atletice. Není jich málo: lehkoatletický čtyřboj přátelství pořádaný ÚV ČSM, soutěž o nejzdatnější pionýrský oddíl, běh Mladé fronty, krajské přebory žactva. Některé z nich jsou ovšem jen pro vynikající jednotlivce a naším cílem je pozvednout úroveň nejširších mas. Stačilo by uspořádat v některých okresích žákovskou ligu nebo meziškolní utkání.

Prostě soutěž stojí pro své hodnoty za to, aby nesklouzla do formálnosti, aby se stala hnacím motorem všeho dění na školách a aby dávala všem naději, že se octnou na prvních místech.

K opravám tělocvičného nářadí na školách

Václav Petřík, Praha

Při současných kontrolách zajištěnosti ochrany zdraví a bezpečnosti práce, které čas od času nebo pravidelně vykonávají příslušné odborové orgány (tj. komise hygieny a bezpečnosti práce při závodních, okresních i krajských výborech Odborového svazu zaměstnanců školství a kultury a také okresní a krajské odborové rady) stále zjišťujeme, že není jasno v tom, k d o, k d y a j a k má zabezpečovat ochranu zdraví a bezpečnost při školní (povinné i dobrovolné) tělesné výchově. Zejména jde o předpoklady technické vybavenosti tělocvičen, kvalitu tělocvičného nářadí, možnost odobrných oprav tělocvičného nářadí apod.

Proto znovu odkazujeme na předchozí informace, v nichž je uveden základ zlepšování bezpečnosti a ochrany zdraví při provádění tělesné výchovy, a to školní i mimoškolní. V roce 1963 a 1964 jsme o této věci psali v článcích „Za větší bezpečnost ve školní tělesné výchově" (čís. 9/1963), „Kdo nám opraví tělocvičné nářadí" (čís. 3/1964. Zde jsou základní povinnosti stanoveny:

1. v pracovním řádu pro učitele z roku 1957: výnos MŠK ze dne 15. 3. 1957, čís. 14.234, Věstník MŠK, roč. 1957, str. 102,

2. v organizačních předpisech pro všeobecně vzdělávací školy z roku 1958: výnos MŠK ze dne 8. 7. 1958, čís. 31.200, Věstník MŠK, roč. 1958, str. 221 a novelizaci tohoto výnosu, Věstník MŠK, roč. 1962, str. 329,

3. ve speciálním předpisu MŠK ze dne 24. 3. 1959, čís. 13.076 o zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví při práci ve školách, organizacích a zařízeních resortu MŠK: Věstník MŠK, roč. 1959, str. 110,

4. v dalším zásadním pokynu MŠK ze dne 18. 12. 1962, čís. 50.649/62 o zlepšení péče o bezpečnost a ochranu zdraví při práci ve školách, Věstník MŠK, roč. 1963, str. 1. ách: Věstník MŠK, roč. 1963, str. 1.

5. Pokud jde o vysoké školy vycházet z pokynu MŠK ze dne 28. 8. 1962, čís. 37.122/62-III/1a, který byl zaslán přímo všem vys. školám.

V prvém článku jsme citovali tu část původních pokynů, které v roce 1956 vydal bývalý Státní výbor pro tělesnou výchovu a sport v brožuře „Směrnice k provádění prohlídek, údržby a oprav tělocvičného nářadí". V nich se uvádí, k d o a j a k provádí (má a musí provádět) pravidelné prohlídky tělocvičného nářadí v každé školní i mimoškolní tělocvičně.

V druhém článku jsme sdělili výsledek celostátních porad ústředních úřadů a orgánů od ÚV ČSTV a MŠK po MSP a ústřední radu družstev o odborných opravách tělocvičného nářadí ve školách se seznamem a adresami těch družstevních i ostatních podniků a závodů, které odborné opravy tělocvičného nářadí provádějí.

Od roku 1961 vycházíme ze zákona čís. 65/61 Sb. o bezpečnosti práce a z prováděcí vyhlášky čís. 83/61 Sb., podle nichž o d p o v í d á za všechna školská zařízení z hlediska bezpečnosti a ochrany zdraví mládeže také příslušný n á r o d n í v ý b o r jako vydržovatel školy. Na něj se tedy obrací a s jeho pomocí má každá škola projednávat možnosti drobných a běžných oprav tělocvičného nářadí; odborné opravy pak projednává s opravnami tělocvičného nářadí k tomu účelu zřízenými.

Po 1. lednu 1966 za platnosti zákoníku práce čís. 65/ Sb. a prováděcího vládního nařízení čís. 66/65 Sb. patří k povinnostem školy pravidelné p r o v ě r k y všech zařízení organizace (školy) z hlediska bezpečnosti práce (§ 35 cit. vl. nař.) a sestavování tzv. plánů ozdravných opatření. Mimoto by se

měl kritickým stavem vybavenosti některých tělocvičen ve školách z hlediska bezpečnosti práce a ochrany zdraví žáků zabývat každý dozorčí a kontrolní orgán školské správy a školy by měly své potíže v odstraňování největších křiklavých nedostatků tohoto druhu včas hlásit příslušnému odboru školství a kultury národního výboru.

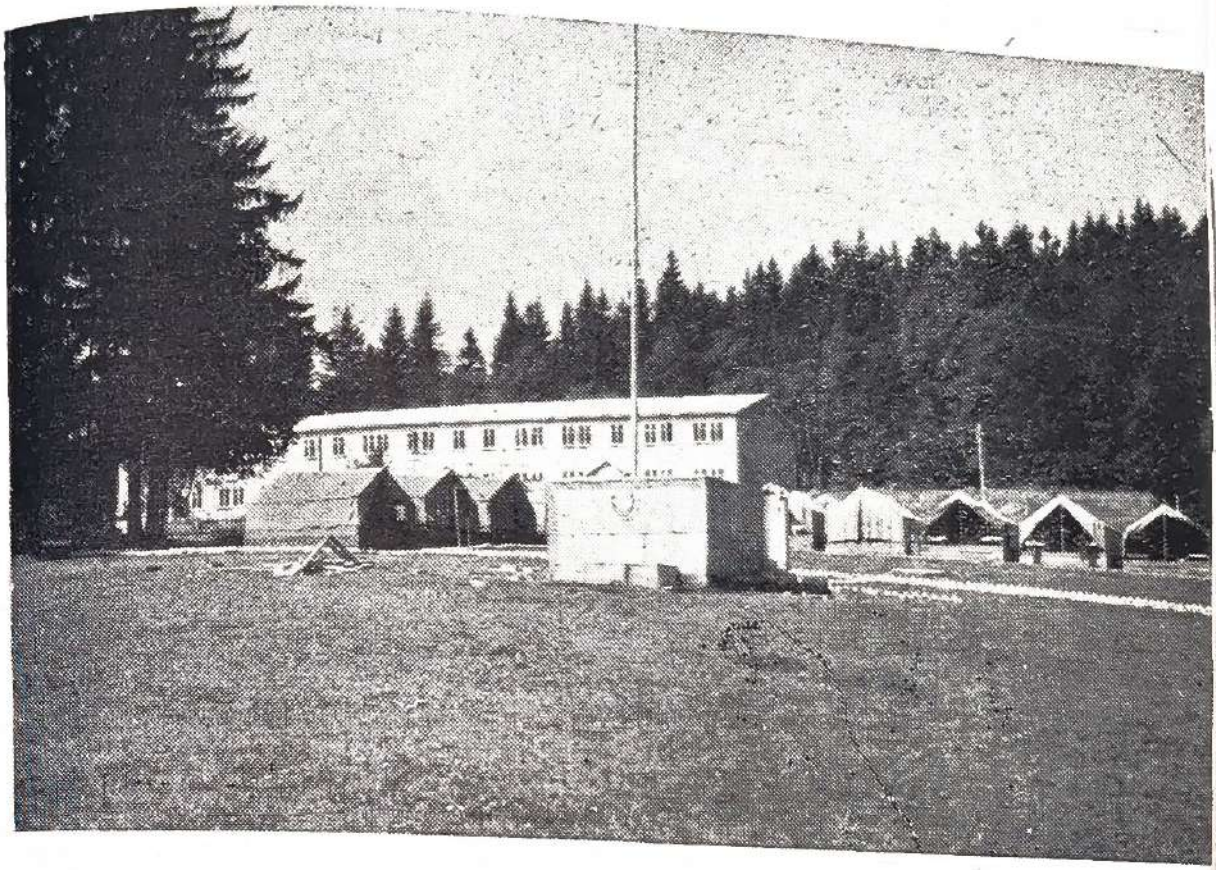
ČSTV se znovu na celostátní poradě zabýval touto kritizovanou situací a zařizuje prostřednictvím národního podniku Sport a pomocí obou svazů družstev a ministerstva spotřebního průmyslu další zlepšení. Jde hlavně o to, aby dohoda sjednaná mezi ÚV ČSTV, MŠK, PSP a družstevními podniky byla plněna v celém rozsahu ve všech krajích našeho státu, aby všechny kraje měly možnost pomocí svých tzv. krajských opraven pohotovější se dovolat pomoci v opravě tělocvičného nářadí ve svých školách.

Ministerstvo vnitra, odbor místního hospodářství v Praze k tomu v roce 1965 ještě sdělilo: „Zkušenosti ukázaly, že objednávky škol a tělovýchovných organizací na opravy jsou sice značné, ale většinou se jedná o drobné opravy a náklady spojené s vysíláním montážního vozu často několikanásobně převyšují cenu provedených oprav. Proto např. bylo dohodnuto, že ve Středočeském a Západočeském kraji, kde dosud opravy prováděl OP v Kamenici nad Lipou, budou si opravy těl. nářadí organizovat v kraji sami prostřednictvím podniků MH a VD a OPP v Kamenici bude provádět jen odborné prohlídky a větší opravy. Nár. pod. Sportovní a tech. potřeby pak je povinen dělat jen technicky náročné opravy vyplývající ze záruční lhůty pro dodané těl. nářadí." Ministerstvo vnitra — odbor místního hospodářství k tomu poznamenává, že konkrétní stížnosti škol je nutno projednávat na příslušných krajských národních výborech, které jsou odpovědny za zajišťování oprav na svém území.

Tábory pod poloninami

František Továrek, Jevíčko

O minulých prázdninách jsem byl pozván na Zakarpatsko, do kraje, kde jsem začínal před třiceti lety svou učitelskou dráhu. Měl jsem možnost navštívit Užhorod, středisko oblasti, i Mukačevo s velkou továrnou na výrobu lyží, vesničku Holubinné, v níž jsem působil na jednotřídce, ale i Jasinu, kde jsem v roce 1936 končil pěší túru, začínající ve Svaljově a trvající bezmála 14 dnů. V té Jasině jsem mohl v tichém zamyšlení postát u dřevěného domku, z něhož maďarští fašisté odváděli Oleksu Borkaňuka, jehož jménem se pyšní pionýrská skupina, kterou jsem dlouhá léta vedl.



Měl jsem tam na Zakarpatsku oči pro všechno. Nejvíc pro změny, které se zde udály za dvacet sovětských let. Zajímal jsem se o všechno možné: Od té mukačevské továrny přes sanatorium Čoven v Bereznikách po velkou školu s internátem ve Velkém Bočkově. Nejvíce však mne pochopitelně zajímali pionýři. A protože byly prázdniny a krátce před odjezdem na Zakarpatsko jsem vedl pionýrský tábor v Západních Tatrách, zvlášť mne přitahovaly otázky táboření a turistiky. Mé návštěvy pionýrských táborů pro přeplněnost programu byly sice jen letmé, přesto však jsem mohl odpozorovat pro nás zajímavé detaily a dojít k určitým závěrům.

1. Mezinárodní komsomolský tábor Vrchovina u zřícenin hradu Nevického, asi 20 minut jízdy autobusem z Užhorodu proti proudu Uhu je jedním ze sedmi všesvazových táborů systému Sputník (centrála je v Moskvě). Vrchovina je v tomto systému (organizačním) táborem nejmladším. Je to krásná chata, jejíž projektant při stavbě využil dřeva a motivů zakarpatského lidového umění. Vytvořil prostředí přímo kouzelné. Je tu místo pro 150 mladých lidí, dalších 70 může být ubytováno pod stany. Sjíždí se sem mládež ze Sovětského svazu, ČSSR, Maďarska a Polska (zatím); v knize hostů jsem četl nadšenou chválu žáků II. ročníku lesnické školy technické v Písku („Všichni jsme se přesvědčili, že přátelství mezi československou a sovětskou mládeží je hlubokou a pravdivou skutečností").

Mladí lidé zde mají široké možnosti sportu, turistiky, zábav. Během 24 dnů pobytu se koupají v řece, projíždějí se na loďkách, chodí na poloninu Rovnou

o na Javorník, hrají odbíjenou i šachy, pořádají besedy, tančí. Život tábora je podřízen jednomu cíli: Přátelství. Přátelství, které nezná hranic a „hory" přenáší.

Na přední stěně společenské místnosti, vyzdobené s nevšedním vkusem, je verš jedné z účastnic tábora: „Všichni se vrátíme k modrým horám, půjdeme hlubokými lesy... Zakarpatsko nás uvítá jasným sluncem a Vrchovina úsměvem..." Soudím, že tento verš (volně přeložený) je nejlepším svědectvím o úspěších tábora v duchu jeho poslání.

2. Republikánský pionýrský tábor Uklín je při hlavní silnici z Mukačeva na Lvov, v sedle mezi Polanou a Nižnými Vorotami (dříve Vereckami). Má vše, co je na táborech tohoto typu pravidlem: Několik dřevěných chat, cvičiště, nástupiště s „nábřežním můstkem", kde se podává hlášení a odkud se velí skupině, stanový tábor (stany mají kovovou konstrukci a stojí na dřevěných podlážkách). Upravené cesty a cestičky, kolem nich různé tabule a dokonce také portréty statníků. Tábor je míněn spíše jako výcvikový (i reprezentační). Jeho absolventi mají sehrát progresívní roli ve skupinách, oddílových radách apod.

Táborové osazenstvo nebylo „doma". Bylo na velkém výletě – pionýři a pionýrky podnikali výstup na horu Vižeň. Přítomna byla pouze jedna vedoucí znamenité výslovnosti a výřečnosti, od níž jsem se dověděl, kde už všude byli a jaký mají program. Omlouvala čtyři děvčata, která se vesele bavila ve stanu, že jim nebylo dobře. Mohl jsem ji ujistit, že na našich táborech také nebývá některým pionýrům a pionýrkám před výletem do hor nebo před výpravou na dřívi „dobře".

Pro tábor Uklín bylo vykáceno kus starého lesa. Zůstalo z něho při stezce pár krásných jedlí a smrků. Pod jedním z těchto smrků stál můj stan, když jsem tu se dvěma přáteli strávil noc cestou na Pikuj a Ostrou horu (r. 1937). Zavzpomínal jsem si a jedno mne přitom udivovalo: Proč ten tábor postavili právě tady, v sedle bez vody na koupání, u frekventované silnice, když nedaleko odtud je hluboké údolí otevřené slunci a v něm šumí divoká Latorice.

Na Uklíně se odehrávala část velkého setkání československých a zakarpatských pionýrů u příležitosti 20. výročí vítězství nad fašismem. Československé pionýry zde vítal v jejich mateřštině básník Andrej Patrus-Karpatský, spojovací důstojník čs. armádního sboru generála Svobody. Pro tuto příležitost (a příležitosti podobné) je to prostředí jistě velmi vhodné, ale jinak si myslím, že by naši pionýři, zejména po té aktuální Vinetouovské vlně, dali přednost táboru prostšímu, divočině před civilizací.

3. Oblastní pionýrský tábor Tisa v Buštyně (okres Ťačovo) nám soudruzi ukazovali (byl jsem tam ve společnosti generála Michala Kričfaluši) s jistou dávkou hrdosti a nezapomněli dodat, že je to „Zakarpatský Artěk". A tábor je to takový:

Na břehu uklidněné Tisy je park s rozložitými listnatými stromy. Projdete tím parkem kolem bělostné sochy Bohdana Chmelnického, projdete bránou, a stan nikde. Cestičky vysypané pískem, kolem rudé růže a jiné květiny a zase bílá socha pionýra-bubeníka a pionýra-trubače, tady mají stráž pod dřevěnou střískou dva pionýři, za prostorným nástupištěm je řada ubikací, potom je tam bazén a mezi tím chodí spousta pionýrů v červených „pilotkách".

Byl jsem přítomen slavnostnímu ceremoniálu – nástupu celého tábora, hlášení a promluvy s. Borkaňukové, vdovy po zakarpatském národním hrdinovi, i soudruha generála. Potlesk měli pionýři secvičený dohromady s harmonikou. Bylo to pěkné a působivé. Po nástupu, kdy pražilo slunce a každý myslím dychtil po vodě, se šlo ukázněně „atdychať" do ubikací.

Velmi jsem litoval, že jsem se nemohl blíž seznámit s životem táborového osazenstva. Tu chvíli, co jsem zde byl, mi to připadalo dost takové úřední, nějak svázané, bez oné přirozené dětské radosti, která přece tryská jako horský pramen. Na druhé straně ovšem i ta kázeň má cosi do sebe, oceňují ono neptavé podřízení řádu, které bych za podobné situace u našich pionýrů postrádal.

Tábor má svého ředitele (Koršinskij M. J., během roku je to ředitel školy) a má tři turnusy s kapacitou 450, 485, 437 pionýrů, což je jistě číslo slušné. Jedná se převážně o děti dřevorubců, o děti i z horských osad, tábor jim přiblíží dolinu (rovinu) a naučí je některým způsobům pionýrské práce.

Pionýři říkají svému táboru Slunečný, skupina se nazývá kosmickou flotilou, oddíly jsou „posádkami". Oddíly jsou vytvořeny podle zájmů; jako typický bych uvedl oddíl mladých přírodopisců, rudých stopařů, přátel pohraničníků... Prostředí pro práci je výborné: nablízku se zakládá oblastní zoologická zahrada, na břehu Tisy je jakýsi lužní les, pohraničníci jsou dobrými přáteli pionýrů.

Mé výhrady: Příliš mnoho osazenstva, pionýři se mohou poznat uvnitř oddílu (anebo dvou-tří oddílů), ale ne uvnitř skupiny. Je zde dost vnějšího, oficiálního lesku. Tábor, zasazený do krásného přírodního prostředí toto prostředí spíše narušuje, než by s ním harmonicky splýval.

4. Pionýrský tábor umístěný ve škole-internátě ve Velkém Bočkově (Rachovský okres). Zajímal jsem se o provoz školy-internátu a k „táboru" jsem se dostal jen čirou náhodou. Ten tábor měl totiž obsazen internát a ředitel školy s. Kopyněc (jinak vedoucí tábora) bědoval, jak bude internát zřízen. Uznává za přijatelnější řešení umístit děti jinde, především v přírodě. Právě pršelo, chlapci neměli co dělat a ředitel naléhal na Rachov, aby „aspoň poslal nějaké filmy".

Musel jsem tuto zkušenost srovnávat s naším táborem na Slovensku. Jaké tam bylo počasí — chladno a deště — dokonce se sněhem. Ale dlouhá chvíle vcelku nikomu nebyla. Když nebylo jiného zaměstnání, ohřívali pionýři kameny a dopravovali je pod pryčny, strkali je, zabalené do kusů starých přikrývek, do spacích pytlů, u velkého ohně sušili ponožky, bundy, svetry...

5. Pionýrský tábor umístěný ve škole-internátě ve Svaljavě. Zde byly děti až od severního polárního kruhu, z republiky Komi. Přivezl je zvláštní vlak, který nakonec zase pro ně přijel (prázdný z Moskvy, vydezinfikovaný), aby je odvezl domů. Tento tábor měl k dispozici i dva autobusy. Děti provádějí turistiku, pro krátkost času jsem však neměl možnost seznámit se blíž s jejich programem. Ale i v tom velmi krátkém čase jsem tu měl pěkný zážitek.

Děti si prohlížely moji flexaretu, slovo dalo slovo a jeden klučina povídá: Vy ně ruskij. — Počemu? Ja plocha gavarju pa ruski? — Nět. — U meňa plachoje udarenije? — Nět, prosto vy ně ruskij. — Ladno. Ja iz Československij, stalica majej rodiny Berlin." — Následovala hromadná spontánní reakce: Nět! Praga! Praga — V improvizované zkoušce ze zeměpisu a znalosti země svých přátel obstály ty děti s poněkud šikmýma očima na výtečnou. —

Co jsem na Zakarpatsku neviděl, to jsou pionýrské tábory škol nebo skupin či turistických oddílů, tedy tábory kolektivů z určitého místa, které pospolu žijí a pracují po celý rok. Ani jsem se na ně nemohl doptat. Tyto kolektivy spíše provozují putovní táboření. Nenastanou-li nepředvídané okolnosti, budu si dokonce moci s takovým kolektivem (pionýry holubinské školy, turistickým kroužkem svaljavského domu pionýrů) zatábořit a ověřit si rozdíly či shody s naší turistickou praxí. Jinak si myslím, že pionýrské tábory pod poloninami odpovídají současnému stavu rozvoje oblasti; proti poměrům, které zde byly za první republiky, znamenají nepředstavitelný pokrok.

Zakarpatsko muselo při budování pionýrských táborů začínat od piky (my jsme naopak mohli stavět na hluboce zakořeněných tradicích). Nemělo vlastních zkušeností s využitím přímo úchvatného přírodního prostředí v tomto smyslu, s jeho skloubením s romantickými sny mladého pokolení a výchovou k samostatnosti, otužilosti, tělesné zdatnosti atd. Proto ten stav, jaký je. Oprávněná spokojenost a hrdost nad úrodným lánem postaveným do protikladů s úhorem nedávných let.

Rozvoj táborů tohoto typu půjde na Zakarpatsku dál. Přirozeně a zákonitě. Po letech (vlastně staletích) odříkání budou dlouho považovány za velkou vymoženost, pro děti z odlehlých vsi a samot budou ještě nějaký čas něčím svátečním, dětem z dalekého severu bude vždy slunečný jih radostnou oázou tepla a vůbec jim nebude vadit bydlení v internátě. Ale čarokrásná — i když za našich časů už rovněž pokořená — karpatská příroda, řeky stékající z polonin, vítr přinášející z hor píseň stád a hvězdy bratřící se s devaterníkem promluví také svým hlasem. Naléhavým a neodolatelným.

Rudolf Konečný, Uherský Brod

Okresní turnaje SHMP

a jejich problémy

Školní rok se chýlí ke konci a na kontech mnohých škol jsou připsány dobře organizované okresní turnaje SHMP. Určitě ve všech okresích uspořádali už soutěže v hokeji, ve stolním tenisu, v košíkové, v gymnastice, ve volejbale a v lehké atletice. Ale už ze zkušeností s uspořádáním okresních soutěží několika sportů můžeme vyvodit některá hodnocení i uzávěry. S uspořádáním okresních soutěží bývá dost obtíží i mnoho překážek. Mnohé názory, které se staví v cestu jejich uspořádání, vnukají organizátorům nové myšlenky. Při shrnutí všech aspektů člověk přichází k tomu, že některé námitky z řad žáků, učitelů i jednot jsou oprávněné. Je třeba je však uvést na pravou míru a ventilovat je.

Nejvíce námitek je asi v tomto duchu: Okresní soutěže dříve pokračovaly do krajů a nejlepší družstva se probojovala na mistrovství republiky. To nutilo hráče, studenty, žáky i vedoucí škol a učitele k větší pečlivosti a k většímu vypětí. Vždyť to byla čest, dostat se s mužstvem na mistrovství republiky! Nyní soutěže končí v okrese, a to je málo. Vítězné mužstvo dostane diplom a někdy i ne. Proto tyto soutěže nemají řádnou podporu u ředitelů a zájem samotných žáků není takový.

Za druhé, co vyplývá z námitek a připomínek, je poukaz na to, že s mužstvy nejezdí často žádný vedoucí, tzn. učitel nebo cvičitel. Učitelé poukazují na to, že ředitelé škol a vedoucí učilišť je nechtějí uvolnit z pracovní doby, i když se soutěže konají odpoled-

ne. Bývalo vždy dobrým zvykem, že vedoucí, kteří přijeli se soutěžícími družstvy, podíleli se na organizaci soutěže. Nyní leží všechna starost o organizaci jen na pořádající škole. Z toho vyplývá další axiom: Hráči družstev, kteří přijeli na soutěže a nemají vedoucího, jsou často nejednotně oblečeni, ba můžeme říci, jsou porůznu oblečeni, jednak v kalhotech, jeden v tom, druhý v onom. Soutěže pak ztrácejí naprosto oficiálnost a slavnostnost, které jsou nezbytné k udržení úrovně turnaje.

Ovšem nejdiskutovanější je tvrdošíjné lpění na dispozicích, podle kterých se v jakémkoliv družstvu smí vyskytnout jen jeden registrovaný žák, nebo cvičenec, ať ve stolním tenisu, nebo v košíkové, nebo jinde. Je nejasné, proč toto pravidlo přijali řídící soutěže SHMP. Soutěže bez ragistrovaných hráčů postrádají zajímavosti a přitažlivosti. Jsou naprosto diletantské a snižují dávnou úroveň studentských soutěží. Bude třeba proto do organizování SHMP více pružnosti a zkušeností z jednot a sportovních kroužků a sekcí. —

POZNÁMKA REDAKCE:

Domníváme se, že článek s. Konečného upozorňuje na velmi žhavý problém a vyvolává mezi učiteli tělesné výchovy dvě zcela protichůdné reakce: někteří budou v podstatě s jeho názory souhlasit, naproti tomu jiní nikoliv. V čem je příčina? Patrně v tom, že smysl současných soutěží SHMP není všude dobře pochopen a že se na ně mnozí učitelé stále ještě dívají očima minulých let, kdy poskytovaly jakési měřítko pro úroveň soutěžících škol. To bylo především v době „úsekové" organizace dobrovolné tělesné výchovy. Po vzniku dobrovolné organizace ČSTV a jejích orgánů se postupně plně rozvinula péče i o sportující mládež, jejíž místo je ve sportovních oddílech tělovýchovných jednot (tzv. „registrovaní"). Protože sportující mládež má dostatečný počet soutěží a sportovních střetnutí (i přátelských), jež pro své sportovní oddíly vyjednávají a organizují příslušné složky, nebylo by správné, aby byla přetěžována účastí ještě ve SHMP. Smyslem SHMP je získat pro sportování mládež, která dosud stojí stranou, a objevovat nové a nové talenty (a jim pochopitelně doporučovat členství v tom či onom sportovním oddíle, kde jim může být zaručena dobrá péče o jejich další sportovní růst). Nebylo by tedy také správné, aby „registrovaní", u nichž se předpokládá důkladnější sportovní příprava, měřili své síly s těmi, kteří sportovat teprve začínají. Jistě není těžké pochopit, že účast registrovaných závodníků v SHMP by počet sportující mládeže zužovala, neboť např. v kolektivních sportech každý registrovaný by zabíral místo jinému, který dosud ve sportovním oddíle uplatnění nenašel.

Protože charakter SHMP je tedy náborový, nemělo by také smysl, aby po okresním kole ještě pokračovaly. Vždyť organizování krajských a celostátních kol znamená vždy pro účastníky i několikadenní absenci a tím narušení vyučovacího procesu v ostatních předmětech, což je u začínajících sportovců jistě neodůvodnitelné.

I registrovaní sportovci se ovšem mohou ve SHMP uplatnit — jako pomocní organizátoři, pořadatelé, pomocní rozhodčí atd. Tím by se zároveň odstranily i organizační nedostatky, o nichž se s. Konečný rovněž zmiňuje.

Metodika výcviku střelby

První střelby ostrým střelivem z malorážky jsou pro mnohé střelce-začátečníky obtížné a náročné. Ne snad proto, že by základní cvičení mohli splnit jen někteří nadaní žáci, ale proto, že mnohý žák přistupuje ke střelbě s určitými obavami před výstřelem, který je pro něho neznámým jevem. Má obavy nejen z fyzického účinku výstřelu, tj. z úderu zbraně do ramene, ale i zvukový efekt na něho působí tísnivě. Tyto nepříjemné pocity se ještě zvyšují slabými návyky úkonů v přípravě zbraně ke střelbě a nevědomostí některých základních pravidel o provedení výstřelu, jako je zamíření, volba záměrného bodu, správné zatajení dechu, spouštění, držení zbraně, využití opory pro zbraň atd.

Chyby žáků při výstřelu jsou způsobeny tím, že se počáteční základní výcvik dělá překotně a že se přitom nedodržují ty nejzákladnější metodické zásady, jako je postup od lehčího k těžšímu, od jednoduchého k složitému apod., a že se vědomosti a pochopení určitých pravidel střelby nekontrolují.

Chtěl bych proto popsat, jak má učitel postupovat. Pro některé učitele budou tyto otázky zdánlivě samozřejmé, avšak pro mnohé mladé učitele ještě nepoznané, a proto nebude na škodu je zopakovat. Již také proto, že některé nejsou v žádném střeleckém předpise uvedeny.

K výcviku v provedení výstřelu, tj. k zasazení zbraně do ramene, k přiložení, k zamíření, k zatajení dechu, ke spouštění a k odhledu můžeme přikročit teprve tehdy, když jsme žáky seznámili s pojmy, s kterými přijde během výcviku do styku a dále, až si udělal i představu, co to vlastně zamiřování je, jak se provádí a kterých chyb se může při této činnosti dopustit.

Vysvětlíme, že když chce žák zamířit, zavře levé oko a pravým se dívá zářezem na mušku. Mušku musí vidět v zářezu hledí tak, aby byla uprostřed zářezu a aby její vrchol byl přesně ve výši záměrných hran. Záměrné hrany jsou horejší vodorovné hrany hledí. Říkáme tomu uvést mířidla do polohy rovné mušky.

Uvést mířidla do polohy rovné mušky je jeden ze základních předpokladů přesné střelby.

Vysvětlení rovné mušky a pravidla zamiřování objasníme a ukážeme na ukázkové mušce.

Ukážeme, že při střelbě musí mířit vždy tak, aby rovná muška byla ve středu spodního okraje cíle nebo středu cíle. Bod, na který zamiřuje, je záměrný bod.

Přímka, která spojuje oko střelce se středem výřezu ve výši záměrných hran přes vrchol mušky se záměrným bodem, je záměrná.

Když žák již zná, co je to rovná muška, záměrné hrany, záměrná a záměrný bod, můžeme definovat zamíření. Je to spojení oka s rovnou muškou a se záměrným bodem neboli promítnutí rovné mušky na záměrný bod (pod spodní okraj cíle nebo střed cíle).

Vysvětlíme, že při zamiřování, když se zaostří oko na mířidla (především na mušku), jeví se zvolený záměrný bod (figura) nejasný. Je jakoby rozmazán. Proč tomu tak je.

Žák při míření pozoruje současně tři věci: Zářez hledí, mušku a cíl. Tyto body jsou sice v jedné přímce, ale jsou v různých vzdálenostech od oka střelce. Oko však nemůže vidět stejně jasně několik bodů umístěných v různých vzdálenostech. Když chce vidět jasně mířidla, uvidí nejasně terč (záměrný bod), a když chce vidět jasně terč, pak vidí nejasně mířidla.

Proto si musí žák zapamatovat, že při zamíření musí zaostřit oko především na mušku. Jinak by viděl jasně terč, ale určitě by mířil nesprávně, protože muška by se mu vychýlila ze zářezu hledí a zásah by nebyl ve středu cíle.

Je třeba si zopakovat, že jedním z nejdůležitějších základů přesné střelby je r o v n á m u š k a.

Žákům dále vysvětlíme, proč mříme pravým okem a proč zavíráme oko levé. Vysvětlíme jim, že je tomu tak proto, že pravé oko je většinou oko řídící, to znamená, že je silnější. Je však třeba u každého střelce určit, které oko je řídící. Lze to snadno zjistit.

Žák se postaví před nějakou světlou stěnu, která je od něho vzdálena několik metrů a v napjaté ruce drží před očima tužku (ve svislé poloze). Žák zaostří obě oči na tužku tak, aby viděl jenom jeden její obraz. Potom se dívá jakoby skrz tužku na stěnu tak, aby viděl dva obrazy tužky. Pak opět zaostří obě oči na tužku, aby viděl pouze jeden obraz. Když to bude několikrát opakovat, všimne si, že jeden obraz tužky jakoby přiskakoval k druhému. Přiskakuje-li pravý k levému, pak je řídící oko pravé a naopak. Někteří žáci si budou moci ještě jednodušeji zjistit řídící oko. Při pohledu na stěnu uvidí dva obrázky tužky, z nichž jeden bude mít zřetelnější, určitější obrysy. Bude-li to levý obraz, pak je řídící oko pravé a naopak.

Některý žák nemůže zavřít levé oko. Není to chyba, ba naopak je to výhodné. Zavíráme-li totiž při míření jedno oko, pak právě toto nepoužívané oko oslabujeme a také je unavujeme, neboť víčko při zamhouření oka tlačí na oční bulvu. Proto je lépe vyloučit činnost jednoho oka nikoli pouhým zamhouřením, nýbrž silou vůle, to je potlačením části zrakových vjemů. A v tom mají již částečnou výhodu ti střelci, kteří nemohou zavřít levé oko.

Dále žákům objasníme, že na míření a zamíření nemá vliv jen střelec, ale i světlo a že tyto vlivy mohou mít za následek chyby při míření a zamíření.

Názorně na nákresech ukážeme, kde jsou zásahy na terči, když žák zamiřoval jemnou, hrubou, vpravo nebo vlevo uchýlenou muškou a kde jsou zásahy, když na mířidla například působí slunce.

Také vysvětlíme, jaký vliv na umístění zásahů v terči má vytočení zbraně.

Cvičení v míření

Když jsme žáky seznámili se základními pojmy a pravidly míření a zamíření, přikročíme k praktickému výcviku. Nejdříve začneme s výcvikem v míření, tj. naučíme střelce dokonale nasazovat rovnou mušku. Je to v podstatě míření bez záměrného bodu. Provádíme to na dobře osvětlenou bílou stěnu nebo papír, na němž není záměrný bod. To je nutné proto, aby se cvičící nerozptylovali záměrným bodem, aby se na něj nesoustřeďovali, nýbrž aby si ve své zrakové paměti mohli „ofotografovat" správnou polohu mušky v zářezu hledí. Teprve když máme jistotu, že žáci pochopili nejdůležitější zásadu míření, to je správnou polohu mušky v zářezu hledí, začínáme prakticky se zamiřováním na terč.

K výcviku v míření použijeme dřevěného stojánku s průhledítkem a zasouvacími zvětšenými mířidly (obr. 1).

Výcvik v míření opakujeme tak dlouho, dokud si žáci nastavování rovné mušky dokonale neosvojí.

Míření s velkým průhledítkem a zasouvanými mířidly

Učitel upevní dřevěný stojánek s průhledítkem na rovnou zem, stůl nebo lavici a do přídržek dřevěného stojánku upevní zasouvací mířidla. Na přední desku stojánku připevní list bílého papíru, aby mířidla byla zřetelně vidět.

Učitel uvede průhledítko do takové polohy, aby na zasouvacích mířidlech byla nastavena rovná muška.

Každý žák se podívá do průhledítka na vzájemnou polohu mušky v zářezu hledí a ukáže ji na ukázkové mušce, aby to ostatní žáci neviděli.

Neukáže-li správně, nařídí mu učitel, aby se znovu podíval do průhledítka a ukázal na ukázkové mušce, co a jak viděl.

Když se všichni střelci vystřídali, vychýlí učitel každému žáku průhledítko ze správné polohy a nařídí, aby je zase do správné polohy uvedl.

Žák uchopí velké průhledítko oběma rukama a pohybuje jím tak dlouho, až uvidí rovnou mušku, což oznámí učiteli. Ten pak přezkouší správnost míření a je-li třeba nařídí opravu.

Chyb, kterých se žák dopustil, použije učitel ihned k poučení všech ostatních žáků.

Cvičení v zamíření

Když si žáci osvojili správnou polohu mušky v zářezu hledí, tj. umí mířit, lze přistoupit k výcviku v zamiřování.

Zamiřování s velkým průhledítkem a zasouvacími mířidly

Učitel upevní dřevěný stojánek s průhledítkem na rovnou zem, stůl nebo lavici a do přídržek stojánku upevní zasouvací mířidla. Na přední desku stojánku připevní terč s černým kruhem (později s figurkou) a nařídí velké průhledítko tak, aby střed okraje černého kruhu (figury) se dotýkal rovné mušky.

Každý střelec se podívá pravým (levým) okem do průhledítka na vzájemnou polohu zářezu hledí, mušky a černého kruhu (figury) a zapamatuje si ji a ukáže ji na ukázkové mušce.

Ukázal-li střelec správně, připomene mu učitel, že tak musí vždy za normálních okolností zamiřovat. Neukázal-li správně, nařídí mu, aby se znovu podíval, a ukázal, co a jak viděl.

Když se všichni žáci podívali, poruší učitel zamířenou rovnou mušku tím, že vysune ze správné polohy průhledítko a žádá, aby každý zamířil rovnou muškou. Učitel se po každém zamíření přesvědčí, zda je správné.

Chyby, kterých se žák dopustil, ukáže na ukázkové mušce, dá je opravit a použije jich k poučení ostatních žáků.

Zamiřování skutečnými mířidly na různé zmenšené terče na zkrácenou dálku

Účelem tohoto cvičení je naučit žáky zamiřovat skutečnými mířidly.

Učitel upevní zbraň do univerzálního stojánku a před ní na vzdálenost asi 10 m upevní terčovou desku se zmenšenou figurkou na bílém pod-

kladě. Na tuto figurku učitel zamíří. Záměrný bod volí ve středu spodního okraje figurky.

Každý žák se nejdříve podívá na zamíření, aby viděl, jak se se skutečnými mířidly na terč zamiřuje. Potom učitel zruší zamíření a nechá každého žáka zamiřovat samostatně. V tomto případě bude účelné připravit více stojánků se zbraní, aby žáci měli možnost co nejdříve si zamiřování zopakovat.

Učitel se musí při procvičování tohoto cvičení trpělivě a velmi pečlivě zabývat každým jednotlivcem a k dalším cvikům přistupovat tehdy, až si každý žák dokonale osvojí probíraný úkol.

Zjistí-li učitel, že se žák dopustil nějaké chyby v zamíření, vysvětlí mu učiněnou chybu a je-li třeba, vrátí se s ním k cvičení s velkým průhledítkem a zasouvacími mířidly a k ukázkové mušce. Cvičení v zamíření s ním provádí tak dlouho, dokud se žák nenaučí zamiřovat.

Když jsme střelce naučili zamiřovat na cíl, kontrolujeme návyk střelců v přesném a správném zamiřování pomocí trojúhelníku chyb. Kontrolu zamiřování pomocí trojúhelníku provádíme soustavně během celého výcviku v provedení výstřelu.

Cvičení v míření a zamíření se střídají s průpravnými cviky přípravy zbraně ke střelbě a tím jsou žáci systematicky těmito cvičeními připravováni k probírání praktických cvičení v provedení výstřelu.

Jakmile učitel má jistotu, že žáci získali návyky v míření a zamíření, teprve potom přistoupí k nácviku v přilícení (zasazení zbraně do ramene, přilícení, zamíření, zatajení dechu, spouštění, odhled).

Všechny tyto úkony se žáky provádí učitel nejdříve s oporou.

Nejdůležitější úkon při lícení je spouštění. Důležitost a obtížnost správného spouštění se projevuje právě v tom, že je více než 80 % chyb při střelbě zaviněno špatným a nesprávným spouštěním, strháváním spouště, nestejnoměrným tlakem na spoušť a nepozorností při spouštění.

Základní návod ke spouštění je znám, ovšem není nám nic platný, neviíme-li, jak spouštění účinně spojit se zamířením a zatajením dechu. A to je třeba budoucím střelcům důkladně vysvětlit a naučit je to.

Nejdříve si něco odděleně řekneme o dýchání při střelbě a o správném zatajení dechu, protože v tom se dělá nejvíce chyb.

Než žák zalící je dobře, aby několikrát hluboko vdechl a vydechl a pak normálně dýchal dále až do doby, než začne upřesňovat zamíření a kdy začne ukazováček tisknout spoušť.

Nejpřirozenější a nejvýhodnější doba pro zatajení dechu je po výdechu, kdy nastane určitá přirozená přestávka v dýchání.

Někteří nezkušení střelci zatajují dech při vdechnutí, což je nesprávné, neboť míří a spouští „nafouknutý jako míč" a v tomto stavu není schopen zadržet dech na potřebnou dobu, proto pospíchá s výstřelem a velmi pravděpodobně pak strhne ránu.

S tímto zatajováním dechu se nejčastěji při kontrolách střelecké přípravy setkáváme.

Na spoušť je nutno tlačit stejnoměrně a plynule, takže žák nemůže přesně určit, kdy dojde k výstřelu. Ten, kdo si při spouštění řekne „teď spustím", určitě strhne spoušť.

Průpravná cvičení ve spouštění konáme při každé příležitosti.

Správné a stejnoměrné spouštění učitel ukáže nejdříve pomocí ukazováčku. Provede to tak, že zavěsí mírně ohnutý ukazováček sevřené pravé ruky žáka a svírá jej stejnoměrně a stále větší silou a přitom nepohybuje rukou. Žáka upozorní, že týmž způsobem se projevuje tlak na spoušť po zabrání. Když vše pochopil, cvičí navzájem s jinými žáky.

Při střelbě je třeba naučit žáka, aby měl v okamžiku výstřelu zbraň přesně zamířenou na zvolený záměrný bod a vystříhal se chyb, jež způsobují vychýlení záměrné ze záměrného bodu. Někdy, zvláště u začátečníků při střelbě z volné ruky, tj. při střelbě bez opory, se stane, že se zbraň v okamžiku výstřelu vychýlí a že bod, na nějž zbraň byla zamířena v okamžiku výstřelu, nesouhlasí se záměrným bodem. Bod, na nějž záměrná směřovala v okamžiku výstřelu, se nazývá bodem odhledu.

Míří-li žák správně až do okamžiku výstřelu, zná přesně bod odhledu, může nám za normálních povětrnostních podmínek říci (přibližně), kde bude zásah. Říkáme, že stanoví svůj odhled, neboli kam odhlédl.

Úchylka odhledu od zvoleného záměrného bodu bývá zaviněna nesprávným spouštěním, únavou při dlouhém zamiřování, nepevným držením zbraně, celkovým neklidem, strachem z výstřelu apod.

Strach z výstřelu působí na některého žáka tak, že před výstřelem zavře oko a neví, kam v okamžiku výstřelu záměrná směřovala. K odstranění toho vyžadujeme, aby střelec po každé ráně hlásil svůj odhled a tak jej nutíme, aby nemyslel na výstřel a zpětný ráz. Tím jej odnaučíme nesprávnému spouštění a zavírání oka.

Počáteční chyby musí cvičitel odstranit opakováním průpravných nebo tělesných cviků a otužováním nervové soustavy.

Aby se žák stal dobrým střelcem, je nutno, aby se naučil sám sebe kontrolovat, kam při výstřelu odhlédl.

Učíme jej tomu nejdříve bez střelby na zbrani upevněné v stojánku takto:

Učitel upevní zbraň do stojánku a zamíří ji na záměrnou ukazovačku (ruční ukazovačka, kterou pomocník přidržuje na terčové desce ve vzdálenosti 10 m od zbraně.

Střelec nehýbaje zbraní přiloží k ní líc, zabere a zamiřuje rovnou mušku. Jakmile zabral a zamířil, počne pomocník na pokyn cvičitele pohybovat pomalu záměrnou ukazovačkou, čímž záměrná prochází stále jiným bodem cíle.

Žák dále zamiřuje a pomalu spouští, dívaje se neustále, kam směřuje záměrná. Když spustil, přestane ihned pomocník pohybovat záměrnou ukazovačkou a učitel postaví před hledí ruku, aby cvičící, který si má pamatovat bod odhledu, nemohl jej již přezkoušet.

Učitel, jemuž žák na terči ukázal bod odhledu, se přesvědčí podíváním se přes mířidla o správnosti údajů a je-li třeba, opraví jej. Cvičení opakuje několikrát.

Vyžadování, kam směřovala záměrná v okamžiku výstřelu, má svůj praktický význam, například při střelbě z malorážky na základní cvičení. Při těchto střelbách je to možné vyžadovat, proto, že doba na střelbu je neomezená, což umožňuje kontrolu bodu odhledu.

Uvedl jsem metodický postup při výcviku provedení výstřelu z malorážky (vzduchovky). Budou-li učitelé i při nedostatku času dodržovat aspoň ta nejzákladnější metodická pravidla, která jsem uvedl, musí se dostavit dobré výsledky při ostrých střelbách.

Řešení otázek z 9. čísla

1. Úkol řešíme na základě trigonometrických funkcí. Magnetická deklinace = 8^0 (východní), vzdálenost dvou bodů je 3,5 km. Vzdálenost, kterou hledáme, pojmenujeme x. Potom $\operatorname{tg} 8^0 = \frac{x}{3.5}$;

z toho $x = 3{,}5 \operatorname{tg} 8^0$. Po dosazení a výpočtu je hledaná vzdálenost (x),

o kterou se můžeme odchýlit od konečného bodu pochodu, 0,5 km. Proto v místech s velkou magnetickou deklinací (východní i západní) je třeba ji znát a při pochodu, zejména v noci, vždy brát v úvahu.

2. Výpočet magnetického azimutu (Am), je-li směrník (Sm) 45°, deklinace (d) 7° 30′ a konvergence (k) — 2° 30′;

$$Am = Sm - (d - k)$$
$$Am = 45^0 - 7^0 30' - (-2^0 30')$$
$$Am = 45^0 - 10^0 = 35^0$$

3. a) Azimut je vodorovný úhel sevřený severem zeměpisným a daným směrem. Hodnota azimutu může být od 0° do 360°. Rumb je vodorovný úhel sevřený severní nebo jižní větví poledníku a směrem na daný předmět. Jeho hodnota nemůže být větší než 90°. Azimut daného směru (rumb JV 48°) se rovná 90° + 42° = 132°.

b) Azimutu 345° odpovídá rumb SZ 15°.

4. Měřítka daných map jsou: 1:1,000.000, 1:50.000, 1:500.000. Písmena např. M udávají řady listů a číslice např. 33, 34, udávají sloupce listů map.

Vyšla metodická příručka tělesné výchovy pro učitele škol 2. cyklu

Státní pedagogické nakladatelství vydalo v těchto dnech třetí příručku k jednotným osnovám tělesné výchovy mládeže. Je to „Metodika tělesné výchovy 16—19leté mládeže", kterou zpracoval kolektiv odborníků - učitelů pod vedením RNDr Karla Mejsnara.

Každému z autorů jde v podstatě o to, aby naznačil cestu, jak učinit povinnou tělesnou výchovu přitažlivou a účinnou, jak jí využít k tomu, aby si žáci ve volných chvílích dovedli sami podobnou činnost organizovat. Moderní pojetí práce v tělesné výchově rozbíjí dosavadní vžitý systém, jak jej známe z většiny škol a jednot. Vyznačuje se úsilím o aktivizaci žáků, o produktivnější využití času, snahou o samostatnější práci žáků, o koncentraci učiva a o účelné využití klimatických a terénních podmínek, jakož i tělovýchovných zařízení.

Proto se autoři ve svých pracích opírají především o zkušenosti v povinné i dobrovolné tělesné výchově, v níž uplatňovali moderní, progresivní a výchovné a výcvikové metody.

Proti předcházejícím příručkám má tato jen dvě části. V první části se RNDr Karel Mejsnar zabývá pojetím tělesné výchovy mládeže staršího škol. věku, pohybovými a funkčními možnostmi mladistvých a tělovýchovným procesem. Zde je v kostce, přehledně a účelně obsaženo vše, co je v tělesné výchově pro mládež tohoto věku pokrokové a výchovné. Zdůrazňovat některé kapitoly této části by nebylo účelné. Všechny jsou pro práci učitele významné a nemůže bez jejich prostudování přistoupit k práci podle druhé části příručky. Ve svém závěru obsahuje tato část pokyny k bezpečnosti práce a cituje i příslušná zákonná ustanovení, jak postupovat při urazech.

Druhá část příručky představuje rozbor učiva. Již první kapitola nám pomůže na školách sjednotit povelovou techniku, která utrpěla vlivem častých změn a úprav v posledních letech.

Velmi přehledná je i kapitola o průpravných cvičeních. Autor zde shrnuje všechny metodické, didaktické a pedagogické zkušenosti, ponechává učiteli vlastní výběr cviků v předpokladu, že každý ovládá značnou zásobu těchto cvičení a dovede je rozvíjet podle potřeby.

Učitelé pracující převážně s dívkami najdou v příručce dobře zpracované statě o lidových tancích a umělecké gymnastice. Všechny ostatní kapitoly: sportovní gymnastika, lehká atletika, úpoly, sezónní činnosti, sportovní hry a turistika se vyznačují přehledným zpracováním s občasným zařazením rozšiřujícího učiva. Autoři vedou učitele a cvičitele k rozpoznání chyb v nácviku a připojují návody k jejich odstranění. Ve hrách se méně zabývají technikou zpracování míče (touše). Větší pozornost věnují nácviku taktiky her. Domnívám se, že se v kapitole o lyžování mělo přihlédnout k metodě dr. Čepeláka, která se velmi v práci s mládeží osvědčuje.

Dobře jsou zpracovány i návody k vedení hodin. Mohou učitelí sloužit jako příklad pro přípravy.

Příručka je zakončena kapitolou o programování učiva v povinné i dobrovolné tělesné výchově, které se dobře doplňují. Jemné obrázky Františka Nedvěda dobře vystihují pohyb. Ve hrách pak upoutávají jednotně provedené obrázky taktických situací. Drobné chybičky na obrázcích (str. 116, 122) spadají na vrub recenzentů.

V podstatě je „Metodika tělesné výchovy 16—19leté mládeže" příručkou, která má co říci každému i sebelepšímu učiteli a cvičiteli. Musí se dostat do rukou především učitelům odborných učilišť a učňovských škol a nesmí chybět v žádné učitelské knihovně. Sama příručka nemůže zkvalitnit práci v tělesné výchově, jestliže se nestane studijním materiálem v rukou učitelů a cvičitelů dobrovolné tělesné výchovy, pro které je rovněž napsána.

František Jun

Soutěž vědecké rady ÚV ČSTV

Předsednictvo vědecké rady ÚV ČSTV vypisuje odměny za řešení výzkumných úkolů, které významně přispějí k řešení některých aktuálních problémů tělovýchovné praxe, jakož i k rozvoji tělovýchovné teorie a k prohloubení vědeckých poznatků v oblasti tělesné výchovy. Pro léta 1966—1968 byly stanoveny tři okruhy témat:

1. Význam tělesné výchovy pro zdraví, pracovní zdatnost a kulturní život lidu.
2. Výběr talentů a předpoklady pro dosahování vrcholných sportovních výkonů.
3. Obsah, formy a metody masové tělesné výchovy.

Práce, které budou odměněny maximálně 5000,— Kčs, 3000,— Kčs a 1000,— Kčs, mohou být buď prací jednotlivců nebo kolektivní, kandidátské a doktorské disertační, habilitační práce, ukončené státní, resortní či ústavní výzkumné úkoly za předpokladu, že byly ukončeny v letech 1966—1968. Termín odevzdání do 30. září 1968 sekretariátu vědecké rady ÚV ČSTV, Praha 1, Na Poříčí 12.

J. K.

TĚLESNÁ VÝCHOVA MLÁDEŽE, měsíčník pro tělesnou a brannou výchovu ve škole. Vydává Státní pedagogické nakladatelství, n. p. v Praze, z pověření ministerstva školství a kultury. Vychází 10krát do roka. Roční předplatné 15 Kčs. Jednotlivá čísla 1,50 Kčs. Vedoucí redaktor RNDr. Karel Mejsnar, výkonný redaktor Miroslav Jech. Redakce Praha 1, Mikulandská ul. č. 5, telefon 230351–8. Tiskne Mír, provozovna 23, Opletalova 3, Praha 1-Nové Město. Rozšiřuje Poštovní novinová služba. Informace o předplatném podá a objednávky přijímá každá pošta i doručovatel. Objednávky do zahraničí vyřizuje PNS — ústřední expedice tisku, odd. vývoz tisku, Jindřišská 14, Praha 1. Toto číslo vyšlo v červnu 1966. A-25*61367